A. T. Hovannessian

Raw Eating

Finally, the cure of all diseases is discovered
Raw Veganism is the only treatment

There is no disease for Humans

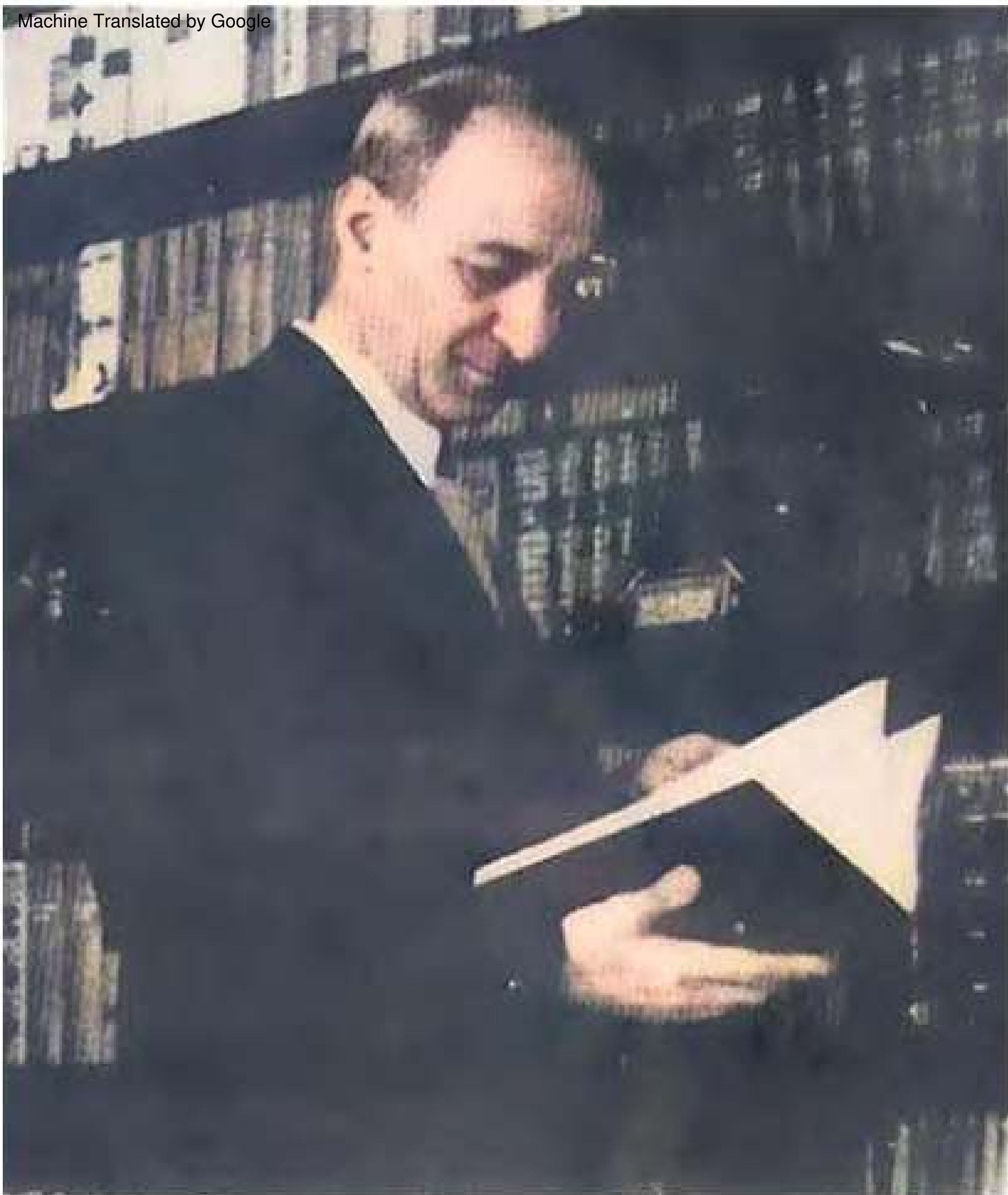
The reasons of illnesses are: animal products consumption,
eating cooked stuffs, taking medicines and chemichals

By "Raw-Eating", all simple or heavy sicknesses will be cured

There is no food shortage, even there is a groceration,
Raw vegetables & fruits are the only real foods

Carnage and animal eating
turns people into senseless brutal beasts

Tehran



Arshavir Ter Hovannessian, autor ove knjige, koji je umirao pod pritiskom raznih bolesti prije 19 godina, sad je sirovo-veganstvom potpuno izbavljen svih nevolja, au 75. godini ž ivota potpuno je zdrav i snagom mladog č ovjeka. Njegovo svakodnevna aktivnost je pokazati ljudima da su sve bolesti i druge nedać e ovoga svijeta uzrokovane konzumacijom kuhane (umrtvljene) hrane i kemijskih lijekova i drugih mrtvih tvari.

ARSHAVIR TER-HOVANNESSIAN (ATERHOV)

SIROJEDENJE

Novi svijet bez bolesti, poroka i otrova

Naručite i širite SIROVU JEDU

ŠIRENJE SIROJEDSTVA JE NAJPLEMENITIJI I
NAJHUMANIJI POSAO NA OVOM SVIJETU

Verzija: englesko 3. izdanje revidirano + perzijsko 4th izdanje (1976) &
Perzijska knjižica pod naslovom “Kuhano jedenje, smrtonosna ovisnost” (1980.)
prevedena na engleski

Sadrž aj

DRUGI DIO

TREĆI DIO

PREDGOVOR 2. IZDANJU

Prvi dio ove knjige objavljen je 1963. godine pod naslovom SIROVA JEDNOST. U tom malom svesku, koji je sadržavao kratak sažetak mojih koncepcija o prehrani, dotaknuo sam se gotovo svakog važnog aspekta sirove prehrane. Općenito govoreći, nema potrebe ulaziti u dugotrajne detalje kako bismo svijetu objavili jednostavnu istinu da postupci kuhanja i rafiniranja, pomoću kojih se prirodne hranjive tvari degeneriraju u neprirodne tvari, nisu samo štetni postupci nego krše zakone prirode, ali oni su glavni uzrok svih bolesti. I najneukiji čovjek može jasno uočiti da, umjesto da oslobađa ljude od bolesti, medicinska znanost koja se temelji na kuhanoj hrani i otrovnim lijekovima vodi čovječanstvo u mnoštvo teških bolesti, od kojih su sva ostala živa bića imuna.

Čitajući samo nekoliko redaka na tu temu, bistar se čovjek budi iz letargične ravnodušnosti i shvaća svu težinu situacije. Velika većina ljudi, međutim, zaslijepljena trenutnim pogrešnim shvaćanjima medicinske znanosti i predrasudama zbog mnoštva unaprijed stvorenih ideja, želi imati dodatne informacije o ovoj temi. Zato sam u drugom dijelu ove knjige iznio dodatna i detaljnija objašnjenja niza ključnih pitanja. Istodobno je iskorištena prilika da se u prvom dijelu napravi nekoliko manjih izmjena i ispravaka. Tijekom prvog izdanja knjige ideja o sirovojedstvu bila je još u rudimentarnoj fazi; danas se primjenjuje u praksi u velikom broju zemalja. Odricanjem od kuhane hrane i otrovnih lijekova, tisuće razumnih ljudi diljem svijeta izliječili su se od svojih dugotrajnih bolesti i sada mogu uživati u bezbrižnom životu zdravlja i sreće. Na kraju knjige dao sam mali izbor brojnih pisama primljenih od takvih ljudi.

Kada se izumi novi stroj ili instrument, nekoliko uspješnih testova smatra se dovoljnim da potvrdi ili dokaže taj izum. Danas su tisuće zdravih ljudi diljem svijeta živi dokazi za to

sirovo jedenje spašava čovječanstvo od nemilosrdnih kandži i svake bolesti na zemlji. Netko bi mogao pomisliti da bi to bilo dovoljno da probudi znanstveni svijet iz njegove trome apatije i uvjeri sve u goleme dobrobiti koje nam svima donosi sirova prehrana.
Danas ljudi zaslijepljeni ovisnostima organiziraju međunarodne konferencije za borbu protiv tobožnje svjetske nestašice namirnica i drže beskonačne govore o smiješnim temama, dok 80 posto pravih namirnica koje nam je priroda dala bez razmišljanja uništavaju vlastitim rukama kuhanjem i rafiniranjem.

Apeliram na sve istinske humanitarce da dignu svoj glas i svojim stalnim zahtjevima pozovu nadležne da hitno poduzmu korake kako bi se načela sirove prehrane primijenila u praksi. Sazrelo je vrijeme za akciju.

PRVI DIO

Kako sam začeo ideju o sirovojedstvu

Sirova veganska hrana trebala bi biti jedina namirnica koju čovjek uzima. Naviku jedenja kuhane hrane treba jednom zauvijek napustiti na ovom svijetu. To je nepogrešiv zahtjev prirode. Konzumacija kuhane hrane najstrašnije je barbarstvo u povijesti čovječanstva, barbarstvo kojega kao da nitko nije svjestan i kojem svatko postaje nesvjesna žrtva. Bez obzira koliko se ideja nekima činila čudnom, to je apsolutna istina s kojom se ne možemo ne složiti.

Ova mi je istina postala očita kada sam, nakon 18 godina pažljivog proučavanja i istraživanja, postao uvjeren da je smrt mojih 10-godišnjeg sina i 14-godišnje kćeri nastali su zbog neprirodne prehrane.
Velik broj liječničkih pregleda obavljenih u Perziji, Francuskoj, Njemačkoj i Švicarskoj u raznim pokušajima da se otkrije neka specifična bolest u njihovim organizmima te kasnija primjena brojnih lijekova također su imali značajan udio u dovođenju tragedije do kraja. Moja su djeca umrla od postupnog mršavljenja i trošenja svih organa uzrokovanih neprirodnim hranjenjem i otrovnim lijekovima.

Mogao sam prodrijeti u tajne medicinske znanosti i jasnije uočiti njezine dobre i loše strane, jer me nije inspirirala mogućnost da postanem liječnik ili da ostvarim bilo kakvu financijsku dobit. Poticaj mi je bio u prvom redu želja da dam sve od sebe za ozdravljenje moje voljene djece, a kasnije žarka želja da ovjekovječim uspomenu na njih tako što ću biti od koristi čovječanstvu.

Još jedan faktor koji je pridonio mojoj boljoj realizaciji Nedostatak medicinske znanosti je potpuno novi sustav po kojem sam izvodio svoje studije samoobrazovanjem, oslobođenim opterećenja akademskim programom. Nikada se nisam opio pretjeranim tvrdnjama o napretku u ime medicinske znanosti ili svim izmišljenim pričama o nevjerojatnim dobrobitima koje mogu proizaći iz lijekova. Ovim sam pitanjima pristupio kritički i uvijek sam više naglašavao njihove nedostatke. Štoviše, stalno sam držao pred očima činjenicu da, unatoč postojanju milijuna kvalificiranih liječnika i velikog broja dobitnika Nobelove nagrade, civilizirani čovjek češće od bilo koje druge životinje postaje žrtvom raznih bolesti, a bolesti poput skleroze , dijabetes, srčani udari i rak rastu alarmantnom brzinom, prijeteći izbrisati čovječanstvo s lica zemlje. Nisam gubio vrijeme napamćenje simptoma bolesti, naziva i doza lijekova i onih brojnih kompliciranih formula koje su rijetko potrebne, jer nikada nisam imao namjeru polagati ispite i stjecati diplome. Umjesto toga, koliko god je to bilo moguće, posvetio sam svoje vrijeme proučavanju velikog broja grana znanosti i ispitivanju raznovrsnih izvora znanja, iz čijih sam temeljnih i općih principa mogao izvući neke bitne, vitalni zaključci.

Rezultati 18 godina mukotrpnog proučavanja i rada utjelovljeni su u djelo od dva velika sveska, od kojih je prvi, knjiga od 568 stranica, objavljen na armenskom jeziku 1960. godine.

Učinkovit rad svake tvornice podložan je ujednačenoj opskrbi svim sirovinama koje je odredio inženjer

Do otkrića vatre, zajedno s ostatkom životinjskog svijeta, čovjek se razvijao i provodio svoju evoluciju konzumirajući prirodnu, sirovu hranu. Ali od otkrića vatre, bez puno razmišljanja, ljudi su stavili prirodne namirnice na vatru, uništili njihove bitne sastojke, obezvrijedili ih i potom njima hranili svoja tijela. Kao izravna posljedica, proizašle su sve bolesti od kojih danas boluje cijelo čovječanstvo.

Ljudski organizam je živa tvornica izgrađena neprekidnim naporima prirode. Istovremeno, s izgradnjom ove tvornice, naša divna priroda iskoristila je sunčeve zrake za razvoj svih sirovina koje su potrebne za koordinaciju tisuća kompliciranih operacija našeg organizma i osiguranje odgovarajuće proizvodnje. Nadalje, priroda je smjestila te sirovine u njihovoj potpunoj savršenosti iu besprijekornom skladu njihovih različitih sastojaka u sićušno zrno kukuruza, u kašastu sjemenku nara, u bobicu grožđa ili u list biljke. . Svaka od "bezveznih" namirnica uzeta zasebno sadrži sve one čimbenike koji su nužni za održavanje živog organizma bića poput čovjeka.

U materijalnom svijetu najmanje odstupanje od detalja razvijen od strane inženjera za besprijekoran rad mehanizma tvornice, ili greška u sirovinama specificiranim za osiguranje normalne produktivnosti, rezultira odgovarajućim kvarom u radu postrojenja. Isto tako i najmanje kvarenje ili promjena sirovina koje je priroda propisala za nesmetan rad kompliciranih procesa u ljudskom organizmu uzrokuje poremećaje u normalnim biološkim funkcijama naših organa, a ti se poremećaji javljaju u obliku bolesti.

Različite metode kojima se čovjek služi u uništavanju ili degeneraciji potpuno uravnoteženih sirovina propisanih prirodom za normalan rad njegova organizma ne dovode razmišljanje. U tu je svrhu civilizirani čovjek izmislio demonske tvornice, peći, peći i kuhinje. Svaka degeneracija kvalitete prirodnih namirnica prati odgovarajuću degeneraciju ljudskog organizma. Prirodna prehrana osigurava normalan rad našeg organizma, dok neprirodna prehrana prati nepravilno odvijanje njegovih funkcija. Mnoštvo bolesti rezultat je velike raznolikosti degeneracije u sastojcima prirodnih namirnica.

Pod uvjetom da su sve njegove potrebe zadovoljene zakonima prirode, ljudski organizam, koji je najsavršeniji organizam u životinjskom carstvu, može živjeti u izvrsnom zdravlju od minimalno 150 godina do maksimalno 200-250 godina. Kuhane namirnice tjeraju ljudske organe na rad nekoliko puta većim kapacitetom od normalnog, prerano ih zamaraju, uzrokuju razne bolesti i skraćuju čovjekov život na djelić normalnog trajanja. U današnjem dobu znanstvenog napretka, čovjek bi se mogao riješiti svih bolesti potpunim uzdržavanjem od kuhane hrane i tada bi svoju energiju mogao posvetiti samo proučavanju problema dugovječnosti.
Istovremeno, uz prirodnu prehranu, čovjek se mora pobrinuti i da ostale njegove prirodne potrebe budu zadovoljene. To su čist zrak, rano spavanje, rano ustajanje, fizički rad, uzdržavanje od umjetnog grijanja, čistoća i tako dalje.

Izravne i neizravne bolesti prehrane

Nutritivne bolesti dijele se u dvije glavne kategorije: izravne i neizravne bolesti. Izravne prehrambene bolesti su one koje su uzrokovane prevelikim obiljem određenih prehrambenih sastojaka ili nedostatkom drugih. Vatra i životinjska hrana imaju učinak koncentriranja i povećanja proteina i masti u prehrani, dok u isto vrijeme eliminiraju tvari visoke nutritivne vrijednosti. Znanost je do sada uspjela prepoznati samo zanemariv broj ovih tvari koje su nazvane vitaminima i bez kojih život

ne može postojati. Među izravne prehrambene bolesti treba smjestiti sve kronične poremećaje i bolesti nedostatka. Bolesti se razvijaju izrazito sporo i tajno. Sve dok bolest nije ušla u završnu fazu i organi nisu prestali raditi, pojedinac se smatra zdravim. U slučaju djelomičnog i mješovitog nedostatka vitamina, bolest se ne manifestira simptomima svojstvenim avitaminozi, koji su opisani u udžbenicima; nego se pojavljuje pritužbama koje nije lako objasniti.

Neizravne probavne bolesti su zarazne bolesti. U ljudskom organizmu obično živi velik broj različitih mikroba koji u normalnim okolnostima čine korisne usluge organizmu i koji su podložni kontroli specijaliziranih (diferenciranih) ljudskih stanica, čijim se naredbama poslušno podvrgavaju. Ali zbog neispravne prehrane degenerirane i iscrpljene stanice toliko su oslabljene da prema Zakonu opstanka ti mikrobi preuzimaju prednost, oslobađaju se kontrole tih stanica, bune se protiv svojih gospodara, postaju patogeni i uzrokuju zarazne bolesti tako dobro- nama poznato. Ponekad nadiruća vojska mikroba-juriša, koja bi u zdravom organizmu naišla na neodoljiv otpor i odmah bila uništena, ne naiđe na takav otpor u iscrpljenom organizmu i izazove njegovu specifičnu infekciju.

U drugom svesku moje armenske knjige, posvetio sam dosta prostora problemu zaraznih bolesti, za čije sam ispitivanje analizirao određene dijelove prvog sveska rasprave o "Patološkoj anatomiji i patogenezi ljudskih bolesti" autora eminentnog sovjetskog znanstvenika IV Davydovskog, objavljeno 1956. Brojnim uvjerljivim činjenicama autor dokazuje da nisu sami mikrobi krivi za izazivanje zaraznih bolesti, već loše stanje organizma, pad njegove moći imunitet. Ali, nažalost, kao i svi ovisnici o kuhanoj hrani, ni Davydovsky nije u stanju objasniti kako možemo vratiti taj imunitet ili, još bolje, spriječiti njegov pad.

Strah od mikroba toliko je uplašio ljude da su, kako bi im pobjegli, pribjegavali najopasnijim mjerama, a opet postižu potpuno suprotne rezultate. Kuhanje sirovih namirnica kako bi se izbjegli mikrobi jedna je od najsudbonosnijih pogrešaka medicinske znanosti.

Ne možemo istrijebiti mikrobe s lica zemlje. Ima ih posvuda, uvijek će postojati i mogu ući u naš organizam raznim kanalima. Konkretno, kuhanjem hrane prije svega slabimo otpornost naših stanica, a zatim u namirnicama uništavamo one prirodne antibiotike koji su prirodom predodređeni za borbu protiv mikroba. Čak i oni liječnici koji su ovisni o kuhanoj hrani potvrđuju da mnogi vitamini, koji se unište na vatri, imaju bakterijska svojstva. Zato životinje koje se hrane na gomilama smeća nisu ni približno podložne zaraznim bolestima kao čovjek.

Stanica raka izravni je potomak degenerirane Hrana

Mnogi ljubitelji kuhane hrane skloni su vjerovati da se čovjek stoljećima hranio kuhanom hranom, mora se na nju naviknuti i sada bi mogao patiti ako odjednom počne jesti sirovu hranu. Drugim riječima, ako smo motorni automobil neko vrijeme punili prljavim i lošijim benzinom, motor se može da naviknuo na to i mogao bi se oštetiti ako se prljavi benzin zamijeni čistim gorivom.

Prije svega, razdoblje od nekoliko tisuća godina nije ništa u usporedbi s milijardama godina tijekom kojih je čovjek zajedno sa svojim precima živio i razvijao se isključivo na sirovoj hrani. Osim toga, da se čovjek zapravo nije navikao na kuhanu hranu, dokazuje i samo postojanje bolesti, koje nestaju, a organizam se onda vraća svojim normalnim funkcijama kada čovjek pribjegne sirovoj prehrani.

Istina je da se po zakonima evolucije naš organizam pokušava prilagoditi sebe na hranu koju dobiva, ali ne na način kako neki ljudi zamišljaju. Oni hranjivi sastojci hrane koji su bitni za komplicirane procese i specijalizirane glavne funkcije stanica lako se uništavaju pod utjecajem vatre. Stoga,

namirnicama koje oni koji kuhaju smatraju hranjivima nedostaju ti esencijalni sastojci, ali umjesto toga imaju obilnu zalihu bjelančevina, masti i ugljikohidrata, nekoliko puta veću od potreba stanica.

Budući da su neprestano lišene onih hranjivih sastojaka koji su neophodni za obavljanje njihovih viših funkcija, stanice ili ne postižu svoj puni razvoj i specijalizaciju ili, nakon što su ih jednom postigle, kasnije gube svoju sposobnost obavljanja tih funkcija. Nakon nekoliko godina lišavanja i trpljenja, dolazi dan kada se jedna od nekoliko milijardi stanica, lišenih svojih preostalih sposobnosti, konačno oslobađa mehanizama koji ograničavaju rast stanica. Tada se odvajaju od zajedničkog života, postaju autonomni i pohlepno proždiru te materijale za izgradnju tkiva koji plivaju u međustaničnoj tekućini u velikim količinama, a koje su normalne stanice odbacile jer su uvelike veće od njihovih potreba, a koji su ponosni hvaljene od strane gastrolatroloških biologa — bjelančevine (osobito životinjske), masti i sve dušične tvari. Nakon toga rastu zastrašujućom brzinom, bezbrižno i prkosno, te se neuredno množe stvarajući strašnu masu, novo živo biće, koje u svom rastu pokorava, uništava sve u svojoj okolini i na kraju jednog lijepog dana ruši tu divnu građevinu, ljudsko tijelo. Ime tog novog stvorenja je rak. To je pravi izdanak kuhane hrane, živi dokaz kako su stanice prilagođene strukturi prehrambenih proizvoda.

konzumirati.

Kada se prvi put život pojavio na našem planetu, priroda ga je imala na raspolaganju samo najelementarniji građevni materijal (bjelančevine, masti i ugljikohidrati), od kojeg je uspio stvoriti prve jednostanične organizme. Kao što inženjer dodatkom cilindra, aparata ili sitnog detalja svojoj tvornici dodaje novu funkciju, tako naknadnim dodavanjem novog sastojka njezinim građevnim materijalima (biljnim tijelima) priroda dodaje novu funkciju životinjskim organima. Ovim teškim zadatkom priroda je bila zaposlena milijardama godina, tijekom kojih je razvila svoje sirovine od obične bakterije do

plodove koje danas poznajemo, i posredstvom tih biljnih sirovina, ali istovremeno s njihovom evolucijom, razvio je jednostanični životinjski organizam koji je stvorio u prekrasnu životinju.

Nažalost, nakon otkrića vatre, čovjekova prirodna evolucija je zaustavljena i, što je još gore, nazaduje divovskom brzinom. Vatra i drugi smiješni načini degeneracije koje je izmislio civilizirani čovjek uništavaju sva ta vrhunska hranjiva svojstva koja su bila pohranjena milijardama godina u prirodnim namirnicama, a posljedično i u životinjskim stanicama, i vraćaju ih u njihov primitivni tip, ali s najvećom marljivošću opskrbljuju najčešći građevni materijali koji služe za osiguravanje besciljnog rasta tih stanica. Stanice raka pravi su uzorci tih primitivnih stanica. Za kratkovidne biologe građevni materijal tijela su proteini, odnosno puko kamenje i cigle vrlo uobičajene strukture. Ne zanimaju ih razne vrste žbuka i brojni detalji koji su prijeko potrebni za izgradnju jedne komplicirane tvornice, a kojih nema u bifteku ili roštilju.

U drugom tomu svoje armenske knjige, posvetio sam se gotovo 300 stranica za ispitivanje problema nastanka raka. U tu svrhu pregledao sam važnu raspravu poznatog američkog citologa EV Cowdryja pod naslovom "Cancer Cells" (1955.), koja je najiscrpnija od raznih studija na tu temu i u kojoj su prikupljene sve važne studije, podaci, mišljenja i zaključke koje su objavili brojni poznati znanstvenici. Na temelju podataka istraživanja do kojih su došli sami citolozi, nepobitno sam dokazao da stanice raka nastaju zbog nedostatka vrhunskih hranjivih sastojaka i preobilja onih uobičajenih građevnih materijala koji potiču besciljni rast stanica.

Ovisnost o kuhanoj hrani je najopasnija od svih Poroci

Čitatelj se naravno može zapitati zašto nitko od brojnih eminentnih znanstvenika i profesora ne uviđa te jednostavne istine i zašto nam nitko ne kaže da je navika jedenja kuhane hrane neprirodna i opasna. Razlog je taj što je cijelo čovječanstvo ovisnik o hrani i što je ovisnost o hrani sve zaslijepila. Nitko ne shvaća da je kuhano jedenje porok i da je doista najstrašniji od svih poroka. To nije žudnja samo za jednom vrstom tvari, već ukupni zbroj nečijih proždrljivih čežnji za tisućama tvari (i to kakvih "čudesnih", "poželjnih" tvari!). Osim toga, kratkovidni kuhari vide bogatstvo i izvrsnost u mnoštvu poniženja kojima su namirnice podvrgnute, dok je upravo to mnoštvo poniženja ono što dovodi do mnoštva šteta, čiji se pravi odraz može vidjeti u velikoj raznolikosti bolesti koje prevladavaju u svijetu.

Čovjek postaje ovisan o onim tvarima koje sadrže otrove, kao što su čaj, kava, kakao, duhan, alkohol, opijum, kokain, morfij itd. Snažnu želju za tim tvarima potiču odgovarajući otrovi nakupljeni u ljudskom organizmu. Kuhana hrana proizvodi mnogo različitih otrova koji se tijekom vremena pohranjuju u različitim dijelovima organizma, kao što su stijenke vena i kapilara, između zglobova, u središtu masnih stanica i drugdje. Kao što žudnja ovisnika za heroinom ne proizlazi iz normalnih fizioloških potreba njegova tijela, tako ni želja kuhanojeda za kuhanom hranom, njegov osjećaj gladi, nije normalna potražnja njegova organizma; nego je to zahtjev njegove ovisnosti. To je izraz impulsa koji su potaknuti otrovima nakupljenim u ljudskom organizmu; to je zahtjev bolesti ugniježđenih u tijelu, zov najgoreg čovjekova neprijatelja.

Taj strašni porok unosi se u tijelo svakog čovjeka od svojih roditelja, od kolijevke. Zato onog trenutka kada beba počne primjećivati i pričati, ovisnost o hrani već se čvrsto uhvatila za nju i od tog trenutka do samog kraja života ono kuhanu hranu smatra svojom normalnom prehranom i svojom snažnom željom.

za to kao njegov fiziološki zahtjev; to je ono što on pogrešno smatra stvarnom glađu.

Potražnja za kuhanom hranom nije glad

Kada se kuhar hrani isključivo prirodnim namirnicama, poput oraha, žitarica, sirovog voća i povrća, a više nema apetita ni za kakvom sirovom hranom, prirodni zahtjevi njegovog organizma u tom su trenutku potpuno zadovoljeni i sit je do sita. Ali unatoč tome, čak i ako je već trebao uzeti nekoliko puta više od normalnih dnevnih potreba za hranom, on se i dalje ponaša kao da nije ništa jeo i osjeća veliku potražnju za jelom od visoko začinjenog mesa, bogatim i ukusnim. Ovo više nije glad. To je iritacija uzrokovana otrovima koji su bili pohranjeni u tijelu i koji sada zahtijevaju svježe otrove. To je krik demona koji leži izvaljen i traži nove alate da raskomada ljudski organizam. Razboriti, tvrdoglavi sirovojed iz dana u dan sluša taj vapaj u svoj njegovoj žestini, ali ga svom dušom ignorira i ne čini ni trunku ustupka.

Kuhana prehrana tjera ljudske organe na rad

Tri do četiri puta veći od njihovog normalnog kapaciteta

Svi ljudski organi imaju zalihu prirodne rezerve energije. Obično rade s četvrtinom svog potencijalnog kapaciteta, čuvajući ostatak svoje energije za kasniju upotrebu u posebnim hitnim slučajevima ili tijekom starosti. Dakle, u "normalnim" okolnostima broj otkucaja srca je 70-72 otkucaja u minuti (dok je onaj kod sirovojeda samo 58-62), koji se u iznimnim okolnostima može podići i na preko 200 otkucaja u minuti. Opet, tijekom normalnog disanja 500 cc zraka prolazi u i iz pluća, ali posebnim respiratornim naporom možemo udahnuti čak 3700 cc

Sirovjed koristi svoje probavne organe jednom četvrtinom njihov potencijalni kapacitet, zbog čega njegovi organi nikada nisu preopterećeni ili umorni. S druge strane, onaj koji jede kuhano, nakon poticanja apetita pomoću uvjetovanih refleksa, iritira

začinima, aperitivima i drugim apsurdnim stimulansima, napuni mu želudac do te mjere da su probavni organi prisiljeni pokrenuti sve svoje rezervne energije i čak ni tada nisu u stanju nositi se sa zahtjevom koji im se postavlja. Čovjek je prisiljen vratiti odvratnu hranu istim kanalom kojim ju je poslao ili je izbaciti iz svojih crijeva pomoću sredstava za čišćenje. Iznenađujuće, dovoljno takvih mučnih radnji ne smatraju čudnima osobe koje jedu kuhano jelo.

Preopterećenjem probavnih organa pokreću se i mnogi pomoćni organi, kao što su srce, jetra i bubrezi.
Dodatni rad koji obavljaju ovi organi ubrzo ima za posljedicu njihovo zamaranje i prerano isključenje iz funkcije. Stoga ne čudi da se zbog toga život višestruko skraćuje. Hranjenjem beskorisnim, štetnim i otrovnim tvarima ovisnik o hrani zadovoljava svoje strasti, paralizira rad želuca i stvara sebi iluziju sitosti, dok njegove stanice u stvarnosti jauču od gladi zbog nedostatka bitnih nutrijenata. . Želudac sirovojedca uvijek miruje, iako je uglavnom prazan, ali tijelo mu je doista sito i zadovoljno u pravom smislu te riječi.

Kad kuhani odluči prijeći na sirovojedenje, isprva se nikad ne osjeća zadovoljno, koliko god jeo. Obično umjesto da se osjećaju sretno, ovisnici o hrani osjećaju nezadovoljstvo tim stanjem. Po njihovom mišljenju, razlog njihove stalne gladi leži u činjenici da su namirnice koje konzumiraju niske nutritivne vrijednosti i bezvrijedne su kao hrana. Ovo je užasna zabluda. Naprotiv, te namirnice su i hranjive i potpuno uravnotežene. Ljudske su stanice godinama patile zbog njihove odsutnosti. Kapaciteti ljudskih probavnih organa u potpunosti odgovaraju njihovom sastavu i rasporedu njihovih sastavnih dijelova. Zato želudac rado dočekuje te namirnice, brzo ih omekšava i bez dugog odlaganja prosljeđuje u crijeva, a stanice same, onako izgladnjele i oslabljene, žustro upijaju te dragocjene tvari i iznova traže još i više njih.

Bolesne stanice se liječe, one iscrpljene se oporavljaju, neaktivne vraćaju vitalnost. Masne stanice se, pak, gladovanjem počinju topiti, nakupine otrova postupno nestaju, a suvišna voda napušta tijelo. Tada normalne, aktivne stanice zauzimaju mjesto onih tromih stanica koje su bile ugojene lijenošću i neradom. Brzi gubitak tjelesne težine siguran je znak ponovnog stjecanja zdravlja i snage.

Ova činjenica treba ispuniti srce čovjeka radošću i srećom. Jer te se hranjive tvari odmah šire njegovim tijelom i daju mu zdravlje, snagu, snagu i energiju. To je prvi put u njegovu životu da, iako svi njegovi organi i žlijezde dobivaju najobilniju zalihu hrane, mogu raditi udobno i opušteno. Čak i ako tog dana uzme veću količinu sirove hrane nego što njegov organizam zahtijeva, odnosno njegova crijeva i stanice mogu apsorbirati, njegov želudac je neće odbiti, niti će u njemu izazvati osjećaj mučnine, uzrokujući da protjeraj ga nasiljem i silom. Hrana koja premašuje njegove normalne potrebe neće ostati u želucu i izazvati truljenje; neće se pretvoriti u otrove niti izazvati bilo kakve probavne smetnje. Umjesto toga, bez probave, oni će iz želuca odmah prijeći u crijeva, a potom će istoga dana napustiti tijelo s fekalijama, ne nanijevši ni najmanju štetu organizmu. Tako će njegov želudac uvijek biti lagan, dok će njegova crijeva i krv biti puni potpuno uravnoteženih hranjivih tvari.

Onda u takvom trenutku neka samo pokuša pojesti nekoliko zalogaja kuhane hrane. Njegov će želudac ogorčeno odbiti te čudne i neželjene tvari. Unatoč iznimnom užitku koji osjeća njegovo nepce, ti će zalogaji dugo ležati u njegovom želucu, djelovat će kao čep koji će mu zatvoriti apetit i paralizirati normalan tijek njegovih probavnih aktivnosti. No, kuhar je sasvim zadovoljan i sretan s tim stanjem, jer je zadovoljio svoje strasti, napunio je želudac i sada je "sit". Čovjek koji shvaća vrijednost sirove prehrane boji se tog stanja. On u potpunosti shvaća da sirove biljne namirnice hrane tijelo, dok mrtvi leševi

koji izlaze iz vatre samo su gorivo i izvori raznih otrova i bolesti.

Ljudska prehrana trebala bi se sastojati od živih stanica i Ne leševi mrtvih stanica

Potpuno uravnotežena hrana sastoji se od živih stanica. Sada biljna tijela, nakon što napuste zemlju, ostaju živa dugo vremena. Pupoljak ruže nastavlja cvjetati u vazi, dok zrna niču nakon sadnje godinama nakon što su sakupljena. Ali stanice životinja koje su ubijene ili one iz mlijeka koje im je ukradeno iz tijela umiru istog trenutka, a zatim se počinju raspadati i pretvarati u otrove, dok ih kuhanje pretvara u nešto stvarno strašno. Smatrati životinjske bjelančevine superiornijima od biljnih bjelančevina krajnje je nesretna pogreška u prosudbi, očiti dokaz kratkovidnosti biologa koji obožavaju meso. Ako priznamo da životinjski organizam prenosi biljne bjelančevine i pretvara ih u potpuno uravnotežene hranjive tvari, onda bi meso onih životinja poput lisica, vukova, pasa, mačaka i tigrova koje se hrane takvim "potpuno uravnoteženim" bjelančevinama trebalo biti od najveća nutritivna vrijednost; dok je otrovnost mesa takvih zvijeri toliko očita da se čak ni najvjerniji ovisnik o mesu ne usuđuje hraniti njime.

Oni biolozi koje na to potiče njihova osobna sklonost tražeći posebne prednosti u mesu, pri otkrivanju tzv. nezamjenjivih aminokiselina nisu uzeli u obzir činjenicu da te aminokiseline nastaju od najobičnijih trava koje životinje konzumiraju. Po kojem pravilu znanosti organizam krave ima sposobnost da stvarati aminokiseline od najpodlijih korova i trava, ali organizam čovjeka nema sredstava za pripremu istih spojeva od biljnih namirnica najviše nutritivne kvalitete?
Kako milijuni Indijaca žive bez aminokiselina dobivenih mesom?

Kratkovidnost je najveća mana medicine
Znanost

Najveća greška biologa koji su ovisni o kuhanoj hrani je njihova kratkovidnost. Zatvaraju oči pred onim štetama koje se čine malima i ne predviđaju ozbiljne posljedice koje prije ili kasnije proizlaze iz naizgled zanemarivih uzroka. Ilustrirajmo našu tvrdnju s nekoliko primjera. Kuhana jela, posebno mesna, puna su otrova. Sada se više nitko ne obazire na kronična trovanja koja se neprestano odvijaju neprimjetno, pa čak i kada uslijed takvog trovanja na vrijeme stradaju jetra, srce ili bubrezi, stanje se pripisuje nepoznatim uzrocima. Kada je trovanje još jače i praćeno proljevom i povraćanjem, smatra se želučanim poremećajem. Pod trovanjem podrazumijevaju samo ono stanje koje zahvaća cijeli organizam i žrtvi prijeti trenutnom smrću. Koliko je nevinih života žrtvovano na ovaj način!

Ljudi ne vide prljavštinu koja svaki dan kroz hranu ulazi u njihove arterije i vene, a kada sloj za slojem sjedne na stijenke krvnih žila, sužava im prolaze i jednog dana, nakratko, zaustavlja cirkulaciju krvi. - ljudi koji vide događaj smatraju "neočekivanim".

Ljudi ne primjećuju strahovit pritisak jakih poplavnih voda koje hrle prema ogromnoj brani koja ima kapacitet od milijuna tona. Ali kad se ta brana, koja se dugo klatila pod udarom tih poplavnih voda, napokon sruši, uzrok njezina konačnog sloma pripisuje se kamenu koji je na nju slučajno bacilo malo dijete. Već smo vidjeli ispravnu koncepciju koju ima onaj tko jede sirovo u pogledu uzroka raka. Nasuprot tome, 400 "karcinogenih agenasa" koje su nam predstavili znanstvenici istraživači, ovisni o kuhanoj hrani, među kojima su i mehaničke iritacije i opekline od cigareta, nemaju ništa veću vrijednost od kamena koji baci dijete.

Svaki organ ima milijune stanica čijim se zajedničkim radom odvija rad tog organa. Kada hrani koja se forsira tim stanicama nedostaju određeni bitni sastojci, stanice počinju gubiti svoju vitalnost i više se ne koriste. Zalihe energije sada dolaze u polje, ali se i one ubrzo iscrpe. Sve dok organ na ovaj ili onaj način obavlja svoje funkcije, kratkovidni ljudi ne vide crveno svjetlo; ali kad konačno zaostaje u svojim aktivnostima, kažu da je takav organ bolestan i pribjegavaju lijekovima. No, je li moguće da mala tableta ili doza otrova ikada nadomjesti hranjive sastojke namirnica koje su godinama gorjele na vatri i vrati onesposobljenim stanicama izgubljenu sposobnost za specijalizirani rad?

Nakon što danima leže u probavnom kanalu, mase mesa, jaja, maslaca i sira podliježu truljenju i uzrokuju upalu crijeva, čiji je najčešći simptom proljev. Ali kada dijete doista pokazuje znakove proljeva, cijela se krivnja svaljuje na nekoliko kora voća koje se vide u izmetu. Nitko se ne pita kako kore voća mogu uzrokovati upalu u crijevima djeteta kada, bez ikakvog truljenja ili raspadanja, napuštaju tijelo nepromijenjene u roku od nekoliko sati od ulaska. Cijela tragedija proizlazi iz činjenice da ljudi jaja, meso, maslac i med smatraju normalnim i neophodnim namirnicama, a voće nečim sekundarnim, što se može jesti ili ne jesti. Ponekad se čak smatra potrebnim zabraniti djeci da jedu voće kako im se "ne bi poremetio želudac".

Težina osobe koja jede kuhano ne može se smatrati kriterijem dobrog zdravlja.

Pretilost je najopasnija bolest

Sve dok je ljudski organizam još u stanju oduprijeti se neprirodnom dijete i nastaviti svoju borbu protiv nje, pojavljuju se razne tegobe, poput gubitka apetita, probavnih smetnji, gastritisa i drugih želučanih poremećaja, kolitisa i tako dalje. Sve su to vanjski izrazi borbe organizma da se posluži svim raspoloživim sredstvima

zbrinjavanje kako bi se neutralizirali štetni učinci neprirodne prehrane i izbacili iz tijela otrovne tvari koje ona proizvodi. Bolesnik počinje gubiti na težini i tada ga pokušavaju ojačati dajući mu "hranjive" obroke. Onog dana kada je organizam konačno poražen i njegova borba prestane, čovjek se ili oprosti od ovoga svijeta ili mu se, naprotiv, pojača apetit i počne nezasitno jesti, dobro probavljati, debljati se, "zdraviti" i snagu." Drugim riječima, toga se dana ljudski organizam, odustajući od borbe, "prilagođava" neprirodnoj prehrani i postavlja temelj jednoj od najopasnijih ljudskih bolesti — neprirodnoj debljini.

Pod pritiskom neprirodne prehrane, tijelo je prisiljeno prilagođavati se i u organizam upuštati nakupine raznih štetnih tvari koje takva prehrana proizvodi. Tada nastaju naslage od masti, mokraćne kiseline i njezinih derivata, kolesterola, kuhinjske soli, viška tekućine, kamenca, sciroznih tvorevina, tumora, neaktivnih i parazitskih stanica, višejezgrenih divovskih stanica (polikariocita), stanica s prevelikom jezgrom (megakariocita) itd. Ponekad te stanice dosegnu nekoliko stotina puta veću veličinu od normalnih stanica, ali im nedostaje sposobnost obavljanja bilo kakvog korisnog rada.

Sve te grdosije nakupljaju se u tijelu da bi se stvorile u čovjeku iluzija zdravlja i snage, dok u stvarnosti pati od postupnog mršavljenja. Njegovi mišići postaju tanki i slabi, broj njegovih specijaliziranih i aktivnih stanica raste manje, a njegovi organi troše. Ti "zdepasti", "robusni" muškarci s ispupčenim trbušcima, debelim debelim rukama, čupavim rukama i nadvijenim slojevima sala, kojima naš svijet obiluje, zapravo su kosturi prekriveni kožom. Svaki je od njih na svoje slabe i mršave mišice natovario po jednu debelu ovcu, koju besplatno hrani i nosi svuda sa sobom. Ali, čudno je reći, takvi se ljudi neprestano hvale svojim zdravljem, krepkošću i snagom.
Toliko su ponosni na svoju stasitost da, kad god se to spomene u razgovoru, dotiču se drva ili, na Istoku, plaču; ne bi li izgubili zrnce svoje cijenjene težine. Moglo bi se napuniti desetak tomova primjerima takve užasne kratkovidnosti.

Nijedan lijek ne može zamijeniti sirovine uništene u požaru

Svi lijekovi u općoj uporabi su simptomatski. Drugim riječima, služe kao palijativi za privremeno olakšanje bolesnika ili za prikrivanje simptoma bolesti. Ni u kojem slučaju ne mogu zamijeniti sirove hranjive tvari uništene u loncima i tavama za kuhanje. Mnogi veliki znanstvenici strogo zabranjuju korištenje droga. U Engleskoj, nakon mukotrpnog istraživanja koje se proteglo kroz razdoblje od četiri i pol godine na velikom dijelu dobrostojećih slojeva engleskog naroda, biolozi iz Peckhama došli su do zaključka da je samo devet posto stanovništva uživalo dobro zdravlje; preostalih 91 posto ljudi bilo je bolesno, iako većina njih nije bila svjesna svoje bolesti. Nakon kliničkih tretmana zaključili su da su gotovo bez iznimke svi poremećaji koji su odabrani za terapiju odgovorili na tretman, ali da je naknadno uočeno značajno pogoršanje općeg zdravlja pacijenata. To znači da lijekovi samo prikrivaju simptome bolesti, a štetu koju čine dodaju ionako oslabljenom organizmu kako bi njegovo stanje bilo još gore.
Stoga, tko god želi da se ne razboli ili, ako je već obolio, da povrati svoje zdravlje, ne smije polagati nade u lijekove; nego se mora suzdržavati od uzimanja neprirodne hrane i lijekova, i mora živjeti u skladu sa zakonima prirode jedući sirovo!

To je pravi, siguran i znanstveni način, dok je terapija lijekovima, da citiram Bircher-Benner, samo "prijevara i prijevara". Po mom mišljenju, to bi se moglo prikladnije nazvati iluzijom i samoobmanom. Nietzsche je drogu nazvao "trepavicama biča". Liječnici se lako mogu uvjeriti u istinitost mojih izjava tako da svoje bolničke pacijente podijele u dvije jednake skupine, jednu od skupina liječe lijekovima i kuhanom hranom, drugu isključivo sirovom prehranom, a zatim usporede dva rezultata jedno s drugim. Ovo je osnovni i odlučujući test, inače će svaki argument protiv sirove prehrane i dalje biti bez ikakve vrijednosti. Ilustrirajmo naše tvrdnje s nekoliko primjera iz simptomatske terapije lijekovima.

Bol je znak upozorenja da je tijelo u opasnosti, vapaj našeg organizma za pomoć. Ali umjesto da eliminiramo tu opasnost, mi umrtvljujemo živce koji prenose osjet ove opasnosti u naš mozak i utišavamo njihov glas dozom otrova. U međuvremenu, bolest poprima neizbježan tijek, sada pogoršan štetnim učincima lijekova.

Da dam još jedan primjer: kada se prolazi naših arterija sužavaju zbog toga što su ispunjeni nečistoćama, srce mora upotrijebiti veću silu da cirkulira krv kroz tijelo i kao rezultat raste krvni tlak. Ali umjesto da očistimo naše krvne žile od tih nečistoća, mi samo koristimo otrove da stimuliramo one živce koji su sposobni istezati i širiti svoje prolaze. Dokle god traje djelovanje otrova, krv slobodnije teče kroz žile i tlak privremeno pada. Međutim, čim njegov učinak nestane, krvne žile se vraćaju u prijašnje stanje, još više oslabljene djelovanjem korištenih lijekova.

Ne postoji lijek koji nema štetno naknadno djelovanje na organizam. Ali tek se nedavno pojavio mali broj publikacija koje se bave ovom temom, od kojih je jedna, "Reakcije s terapijom lijekovima" (1955.), dr. Harryja L. Alexandera, emeritus profesora kliničke medicine, Medicinskog fakulteta Sveučilišta Washington. , daje nam mnogo korisnih informacija. Naravno, općenito se lijekovi smatraju odgovornima samo za one komplikacije i reakcije koje odmah ubijaju žrtvu ili se pojavljuju u obliku teških bolesti. Čak i tada samo jedna od tisuću tih komplikacija je zapravo zabilježena; ostali ostaju u vječnom zaboravu.

Utvrđeno je da svaka od 350 000 tvari koji se koriste za pripremu lijekova može izazvati komplikacije. Ali među njima su najopasniji penicilin, aureomicin, streptomicin, spojevi žive, sulfonamidna skupina lijekova, digitalis, cjepiva, serumi, sintetski vitamini (tiamin, niacin i dr.), atofan, kortizon, ekstrakt jetre, inzulin, adrenalin i mnogi drugi. druge droge u uobičajenoj upotrebi.

Važno je ovo pitanje najpažljivije razmotriti. Sintetski vitamini i organski ekstrakti, kojima ljudi žele nadomjestiti nutritivne sastojke i njihove produkte spaljene u kuhinji, ubijaju čovjeka brzinom munje, vrlo često unutar pet minuta nakon ulaska u organizam. 1951. godine 324 milijuna, a 1952. godine 350 milijuna grama samo penicilina ubrizgano je u ljudsku krv kako bi se zamijenili prirodni antibiotici spaljeni u kuhinji.

Nakon unošenja u ljudski organizam, lijekovi ubijaju tisuće ljudi, ponekad u roku od pet do deset minuta, anafilaksijom, dok deseci tisuća drugih bivaju podvrgnuti mnoštvu bolesti, od kojih možemo spomenuti koprivnjaču, dermatitis, bockanje vrućina, ekcem, purpura, bronhijalna astma, poliarteritis, ciroza jetre, žutica, nefritis, nefroza, aplastična anemija, serumska bolest i šuga.

Ljudi žele zažmiriti na odgovornost tih lijekova u uzroku ovih smrti i bolesti, i svaliti krivnju na superosjetljivost tijela. Ali o tome što uzrokuje tu superosjetljivost, šutke prelaze preko pitanja.

Nekad su moju jadnu djecu više puta godišnje pogađale takve bolesti i kožne bolesti. Uvijek bismo pokušavali tražiti krivnju u hrani koju su jeli, dok liječnici koji su davali hrpe recepata nikada nisu rekli ni riječi o opasnostima lijekova koje su prepisivali. Kao i milijuni drugih, vjerovali smo da lijekovi samo liječe ljude, a ne da ih čine bolesnima. Jednom su oba moja djeteta istog dana ležala s žuticom. Bili smo zaprepašteni, jer smo znali da žutica nije zarazna bolest da bi zahvatila oboje zajedno. Danas ništa ne mogu učiniti da ublažim grinje svoje savjesti osim da upozorim druge roditelje na takve opasnosti.

Žalosno je danas promatrati kako se najopasnije droge populariziraju uz pomoć slatkih pjesmica i atraktivnih slika kao blagotvornih stvari koje se mogu uzimati svaki dan. U određenim zemljama, doista,

medicina i farmacija pretvorene su u ogromne koncerna komercijalizma i profiterstva.

Prehrana sirovim materijalom smjesta će prekinuti korištenje svih vrsta lijekova, jer u nedostatku bolesti prirodno neće biti potrebe za lijekovima. Bolesti su proizvodi degeneracije namirnica; možemo ih pobijediti samo korekcijom prehrane. Svi naši pokušaji da lijekovima pobijedimo bolesti iznimno su opasni, besmisleni eksperimenti koji su osuđeni na neuspjeh. Njihove žalosne posljedice već nam gledaju u lice.

Nove vrste bolesti stalno se pojavljuju; neznatan bolesti ustupaju mjesto ozbiljnijim poremećajima. Kao rezultat toga, ljudi neprestano pripremaju nove vrste seruma i cjepiva, otkrivaju sve jače i jače antibiotike i postupno bivaju uključeni u labirint pogrešaka, komplikacija i katastrofa.

Mora se napraviti temeljna promjena bez presedana u polju medicinske znanosti. Svi pošteni i javno raspoloženi liječnici moraju odmah ustati i aktivno djelovati da se spriječi uništenje integralne sirovine namijenjene ljudskoj tvornici.

Po mišljenju kratkovidnih ljudi, sirovo jedenje je ravno povratak na primitivni život pračovjeka. Zapravo, nema veće sramote za civilizaciju od procesa kuhanja i rafiniranja. Sirojed se samo odriče nevolja uzrokovanih takozvanim bolestima civilizacije i odbija tehnički napredak koji mu je podarila civilizacija u sredstvo za uništavanje čistoće ljudskih sirovina. Inače, ne odriče se pogodnosti telefonskog razgovora, putovanja zrakoplovom ili čuvanja svježeg voća u svom hladnjaku.

Stoljećima su ljudi bili toliko slijepi i neuki da su jedenje kuhanih obroka uvijek smatrali prirodnom operacijom. I sada, kada prvi put čuju za sirovojedenje, smatraju ga nečim čudnim i neobičnim, dok je zapravo upravo degeneracija prirodnih namirnica kuhanjem najvažnija.

neprirodan, čudan i čudan, i koji mora biti zabilježen u povijesti kao najveća ludost koju su počinili ljudi.

Kuhana prehrana i terapija lijekovima su vodeći
Ljudska rasa do potpunog uništenja

Mnoge vrste mamuta nekada su nastanjivale ovu Zemlju, a potom su potpuno izumrle. U današnje vrijeme čovjek svojim vlastitim rukama stvara nepovoljne uvjete koji će ga jednog dana istrijebiti s lica ove zemlje. Paralelno s procesom degeneracije namirnica, raste raznolikost i učestalost raznih bolesti. Prije nego prođu još mnoge generacije, ljudi će umrijeti od kardiovaskularnih bolesti ili raka prije nego što uđu u dob puberteta i dobiju priliku razviti svoje prokreativne sposobnosti. Na temelju alarmantne brzine kojom su se te bolesti povećale tijekom posljednjih nekoliko desetljeća, lako je predvidjeti da, ako ljudi i dalje ustraju u svojoj ludosti, taj sudbonosni dan možda neće biti daleko.

Znanstvenik koji ističe dobrobiti kuhane prehrane i terapije lijekovima je poput trgovca koji, na rubu bankrota, sretan broji svoje novčiće, dok zatvara oči pred milijunskim gubicima koji mu zure u lice. Konačni rezultat svakog poslovanja mora se procijeniti prema njegovoj konačnoj bilanci. Pogledajmo koje je dobrobiti i prednosti civilizirani čovjek mogao steći za sebe svojim otkrićima u kuhanju i medicini, u usporedbi s onima koje su uživale mirijade različitih životinja. Čovjek je podložniji raznim bolestima nego bilo koje drugo biće.

Nakon otkrića vitamina, čovjek je trebao imati dovoljno mudrosti da odmah shvati da kuhanjem uništava u prirodnim namirnicama upravo one sastojke čiji nedostatak ubrzava njegov kraj. Trebao je jednom zauvijek stati na kraj tom otpadu i zaštititi imunitet prirodnih namirnica od propadanja. Ali toliko je velika čar kuhane hrane da osujećuje sve takve pokušaje reformi. Ovisnost pobjeđuje znanost i uzima je

u svoje kandže. U međuvremenu, još uvijek čvrsto prianjajući uz kuhanu hranu, ljudi pokušavaju proniknuti u tajne namirnica, prepoznati one sastojke koji se kuhanjem i preradom uništavaju, a zatim ih zamijeniti sintetičkim tvarima. Nije li glupost vlastitom rukom spaljivati i uništavati te bitne sastavnice, razboljeti se, stajati na rubu groba i onda se beznadno pokušavati spasiti prijevarnim sredstvima? Moramo imati na umu činjenicu da ti sastojci nisu ograničeni na 40 i 50 vitamina koje priznaju biolozi.
Ima ih toliko da se još tisućama godina neće moći stvoriti točna slika o njihovim kvalitativnim i kvantitativnim svojstvima. Pretpostavimo na trenutak da bi jednog dana znanstvenici mogli uspjeti prepoznati sve njihove varijante. Zatim, da bi se samo sastojci izbačeni iz pšenice zamijenili umjetnim putem, bit će potrebne tisuće recepata i pripravaka za svakog pojedinca, a da ne govorimo o previsokim troškovima.

Istraživanjem pojedinih vrsta voća, povrća i žitarica, sami biolozi ovisnici o hrani dokazuju da prirodne namirnice posjeduju svojstvo liječenja gotovo svih vrsta bolesti. Ali ljudi ne žele priznati da će ljudski organizam ostati slobodan od tih bolesti ako se od djetinjstva nadalje hrani isključivo prirodnim namirnicama. Od samog početka sama pomisao na apstinenciju od kuhane hrane lišava ih sposobnosti jasnog razmišljanja, a onda znanost ustupa mjesto ovisnosti.

Liječnici ne smiju koristiti prirodne namirnice samo kao privremena terapeutska sredstva. Moraju se proglasiti jedinom dijetom prikladnom za ljudsko biće

Mnogi napredni liječnici osuđuju terapiju lijekovima. Neki od njih toliko su razočarani neučinkovitim rezultatima liječenja lijekovima da napuštaju medicinsku praksu i posvećuju se proučavanju temeljnih problema profilakse. Među njima je glasoviti švicarski liječnik Bircher-Benner, iz čijih sam njemačkih studija uveo nekoliko kratkih prijevoda u svoju armensku knjigu. Na početku svoje medicinske karijere Bircher Benner je to postao

razočaran dosadašnjim metodama liječenja da kada se slučajno upoznao s hranjivim vrijednostima prirodnih namirnica, počeo je liječiti svoje pacijente uz pomoć prirodne prehrane, bez ikakvih lijekova. Vrlo brzo veliki broj pacijenata, koji su bezuspješno liječeni kod raznih liječnika diljem svijeta bez ikakvih rezultata, otišao je u njegov sanatorij u Zürichu iu vrlo kratkom vremenu dobio potpuno izlječenje sirovim veganstvom.

Ali Bircher-Benner je sirovu hranu smatrao "terapeutskim sredstvom", a ne jedinom dijetom prikladnom za sva bića. Kao da su se ljudi od djetinjstva bili dužni hraniti neprirodnom hranom, a onda, oboljevši, u poodmakloj dobi liječiti se "terapeutskom dijetom". Ali ovaj prividni paradoks imao je svoje jasne razloge. Prije svega, ne postoji nitko na svijetu, čak ni najveći stručnjak za sirovu prehranu, Bircher-Benner, tko shvaća da je kuhano jedenje ovisnost i da želja ljudi za kuhanom hranom nije niti glad niti biološki zahtjev za stanice.

Zatim, kao liječnik, Bircher-Benner je bio obučen za liječenje postojećih bolesti. Nitko mu ne bi platio honorare, pa čak ga ni ozbiljno shvatio, da je javno zagovarao sustav prehrane koji bi čovječanstvo zaštitio od svih bolesti.

U današnjem trenutku postoje dva suprotstavljena gledišta o prehrani. Jedan od njih brani sirovu hranu, drugi favorizira kuhanu hranu; jedan od njih zagovara veganstvo, drugi preferira životinjsku prehranu. Sada znanost nije politika. Čovjek koji ima krivo gledište nema pravo nametati svoja pogrešna i štetna mišljenja nedužnoj djeci. Imperativ je zahtjeva našeg vremena da se ta dva gledišta preispitaju u međunarodnim znanstvenim i kulturnim krugovima, kako bi se krivo osudilo, a ono pravo obznanilo javnosti i stavilo u opću praksu.

Na prvi pogled oni prostodušni ljudi koji ne žele proniknuti u dubinu problema smatraju da ideal sirovojedenja nije nešto što se može brzo ostvariti i da ljudi neće biti previše spremni napustiti svoje duboko ukorijenjene navike. Ali ovo je glas

ovisnost, a ne o znanosti. Znanost se, međutim, mora odvojiti od ovisnosti. Najprije moramo priznati da su sirove namirnice prave i cjelovite sirovine primjerene ljudskom organizmu, a nakon toga neka oni koji žele izroditi sirovine sebe i svoje djece neka to rade do mile volje.

Na prvom mjestu moramo iskoristiti iskustvo stečeno u prehrani sirovom hranom kako bismo odmah ispravili krive predodžbe koje prevladavaju u znanosti o prehrani, prema kojima se najnužnije namirnice smatraju štetnima, dok se one stvarno štetne preporučuju kao zdrav. Mora se jasno shvatiti da, bez ikakve iznimke, svi oni slučajevi gdje je sirova hrana zabranjena slabima, bolesnima, oboljelima od želučanih smetnji i drugih bolesti, upravo bi te zabranjene namirnice liječile, održavale i jačale bolesnike. .

U takvim slučajevima više nije pitanje prekidanja loše navike. Naprotiv, bolesnik sada traži voće, ali mi ga odbijamo; muka mu je od kuhane hrane, ali ga nagovaramo da jede malo više; djetetu otmemo voće iz ruke i u grlo mu gurnemo neko kuhano jelo. Drugim riječima, ubrzavamo njihov kraj tjerajući ih da jedu upravo onu hranu koja je bila uzrok njihove bolesti i nesposobnosti. Samo ispravljanje nesporazuma ove vrste smanjit će broj prerano umrlih za 50 posto.

Kako bismo se tamo uvjerili u istinitost ovih izjava nije ništa drugo nego primijeniti sirovojedenje u praksi na nekoliko mjeseci, a ovaj bi eksperiment trebao isprobati svaka razumna osoba. Na taj će se način konačno stati na kraj postojećim pogrešnim i kontradiktornim stajalištima o prehrani.

U svjetlu sirove prehrane osnovna načela prehrane više ne postoje ostaju ograničeni na sveučilišta i istraživačke institute; nego postaju stvari od primarne važnosti za cijelo čovječanstvo. Za normalne ljude, znanstveni nazivi tisuća namirnica, njihove komplicirane formule i dugi, zamorni opisi njihovih nutritivnih svojstava i navodnih dobrobiti mogu se sažeti u tri

samo riječ ima: SIROVA VEGANSKA HRANA, odnosno kompletna sirovina za ljudski organizam.

Dakle, sirovo jedenje postaje ideal izvan medicinske znanosti, ideal koji se ne može objasniti znanstvenim formulama, već logikom, čiji su dokazi nepobitni zakoni prirode i osnovni rezultati dobiveni iz temeljnog iskustva.

Nikada ne smijemo narušiti integritet ljudske sirovine Materijali

Ljudsko tijelo je komplicirana tvornica. Može se još prikladnije smatrati golemim svijetom tvornica i sustava u smislu da je svaka ćelija zasebno sama po sebi komplicirana tvornica koja se sa svoje strane sastoji od brojnih drugih tvornica. Do danas su znanstvenici istraživači uspjeli otkriti čak deset tisuća dijelova u svakoj stanici. Svaka žlijezda ili organ sastoji se od milijardi takvih stanica, a od kombinacije tih žlijezda, organa, sustava, kostura i kože nastaje ljudsko tijelo.

Da bi mogle ispravno obavljati svoje funkcije, te visoko komplicirane tvornice i sustavi moraju biti opskrbljeni sirovinama koje sadrže desetke tisuća različitih tvari, od kojih svaka ima svoju posebnu zadaću u općoj organizaciji ljudskog organizma. Sve te tvari izgrađene su uz pomoć sunčeve svjetlosti i koncentrirane su u biljkama. Na primjer, sjeme, list ili zrno kukuruza sadrži u sebi sve one nutritivne sastojke koji su neophodni životinjskom organizmu. No, iako se ti sastojci razlikuju u različitim biljkama po svom sastavu i rasporedu, to nije mnogo važno, jer se nakon unošenja u organizam ponovno razgrađuju i sintetiziraju, pri čemu se jedna tvar mijenja u drugu. Dakle, organizam je u stanju mijenjati količine različitih sastojaka prema svojim potrebama, ali u nedostatku određenog kemijskog elementa ne može dovesti taj element koji nedostaje unutar organizma ili ga nadomjestiti drugim elementom.

Na primjer, u laboratoriju nije bilo moguće otkriti velike koncentracije kalcija, vitamina ili proteina u djetelini, ali životinje uzimaju sve svoje vitamine i mineralne soli iz djeteline i još uobičajenih trava i grade svoje masivne kosti , meso i mast. Drugim riječima, umjesto mlijeka, maslaca, sira, mozga, jetre i mesa koje kratkovidni ljudi preporučuju kao izvore kalcija, fosfora, vitamina i "potpuno uravnoteženih" proteina, može biti sama djetelina preporučuje se, jer sve te tvari potječu od djeteline. Stoga je potpuno besmisleno, bezvrijedno pa čak i štetno tvrditi da je ta i ta namirnica bogata određenim vitaminom, a druga obiluje određenim mineralom, jer osim zavaravanja i zbunjivanja ljudi, takve tvrdnje ne služe bilo koju korisnu svrhu.

Glavne funkcije nutritivnih sastojaka u organizmu su trostruko. Prije svega, služe kao građevni materijal za izgradnju i obnovu stanica; zatim proizvode potrebnu energiju za pokretanje tih stanica i davanje topline tijelu, i konačno, opskrbljuju specijalizirane stanice sirovinama potrebnim za njihove proizvodne aktivnosti.

Imperativ je da o svom organizmu brinemo s istom pažnjom kao što proizvođač brine o svojoj tvornici. Sukladno tome, za rad navedenih trostrukih funkcija moramo opskrbiti naše tijelo svim potrebnim nutritivnim sastojcima kao jedinstvenom cjelinom iu istim uravnoteženim omjerima kako nam ih priroda daje. U suprotnom, ako postoji nedostatak nekog od sastojaka, ta će činjenica neizbježno imati negativan učinak na izgradnju i rad organizma.

Ali kako se civilizirani čovjek današnjice odnosi prema vlastitom tijelu? On rasipa, spaljuje, ubija i remeti cjelovitost svojih sirovina, a zatim puni želudac nasumce mrtvim i otrovnim leševima. Na taj način njegova potrošnja određenog sastojka može stotinama puta premašiti normalne potrebe njegovog organizma, uz odgovarajući manjak u unosu nekog drugog sastojka.

Od kuhanog mesa, bijelog kruha, makarona, riže, slatkiša, pročišćenog maslaca i margarina stvaraju se nesposobne, parazitske stanice sasvim jednostavne građe, pod čijom se težinom saginje ovisnik o hrani. Znanstvenici-istraživači lako mogu dokazati da je prije 50, 100 ili 200 godina ljudske smetnje uglavnom pratila pretjerana mršavost. U to je vrijeme čovjek imao veću moć otpora i ljudsko je tijelo bilo u stanju izdržati neprirodnu hranu i spriječiti unošenje neumjerenih količina takvih tvari gubitkom apetita, proljevom, povraćanjem i drugim sličnim načinima. Međutim, s vremenom ljudski organizam popušta pod pritiskom degeneriranih namirnica, "prisvaja" se na njih i dopušta neprestanu punašnost svojih beba i bucmastost njihovih lica. Ti su ljudi postali prvi koji su izgradili, a potom i održavali jednostavne, bezvrijedne, neaktivne stanice koje odgovaraju njihovoj vlastitoj strukturi. Zato je danas mršavost sve rjeđa, a svijet je pun ružnog, neprirodnog korpulentnog.

Danas se mnoga djeca rađaju s užasnim teretom bezvrijednosti i neaktivne stanice. Njihovi prostodušni roditelji ponosni su na punašnost svojih beba i bucmastost njihovih lica. Ponekad je ta debeljuškast tako golemih dimenzija da užasava one koji razumiju njezinu pravu prirodu. Ipak, glupi ljudi te grdosije na pakiranjima dječje hrane predstavljaju kao sigurne znakove dobrog zdravlja.

Ljudski organizam ulaže velike napore da pod kontrolom drži neumjereno povećanje parazitskih i beskorisnih stanica, raspoređujući ih po svim slobodnim dijelovima tijela: na gornjim i donjim ekstremitetima, oko brade, ispod kože trbuha. i bokovima, i drugdje. Događa se, međutim, da se povremeno neka od tih stanica uspije otresti te kontrole, odvojiti se od zajedničkog života, osamostaliti, započeti individualnu egzistenciju i neograničeno se razmnožavati. Vrlo često organizam uspijeva zadržati skupine tih stanica omotane na jednom mjestu i spriječiti njihovo širenje. Nastala izraslina naziva se "dobroćudna novotvorina" ili "dobroćudni tumor" i mora se razlikovati od one izrasline koja se slobodno grana prema različitim dijelovima tijela

kako bi napredovao na bjelančevinama (a posebno životinjskim bjelančevinama), a koji je poznat kao "maligna neoplazma" ili jednostavno kao rak.

Potrebno je naglasiti da kuhanje nije jedini faktor koji uzrokuje gubitak nutritivne vrijednosti namirnica. Bijelo brašno i polirana riža štetne su namirnice čak i kad se jedu sirove.
Čak ni osušena slama nije savršena namirnica, unatoč tome što je sposobna održati živo biće na životu. Savršena namirnica mogla bi biti stabljika pšenice zajedno s klasjem, ako se ljeti jede zelena, a zimi suha. Za kravu i ovcu obična planinska trava ne može se smatrati savršenom hranom. Te su životinje svoju evoluciju prošle u slobodnoj prirodi, hraneći se istovremeno travom, lišćem, voćem i povrćem. Zbog toga se javljaju posebni slučajevi bolesti među onim životinjama kojima je, posredstvom čovjeka, uskraćena hrana koja odgovara potrebama njihovih stanica. Ipak, ni u jednom trenutku organi životinja koje se hrane najobičnijim travama nisu izloženi takvim opasnostima kao što su ljudski; niti su mikrobi za njih takav teror kao oni za nas, iz jednostavnog razloga što nemaju kuhinju. Zar ne bi bilo moguće da se stanicama raka daju visoke kvalitete koje imaju normalne stanice i da se vrate u njedra zajednice konzumacijom voća, koje je doduše siromašno bjelančevinama, ali bogato vitaminima i drugim sastojcima najveću nutritivnu vrijednost, tada nijedan lijek na svijetu neće moći izvršiti tu zadaću. Svi pokušaji da se rak izliječi lijekovima i operacijama apsolutno su uzaludni i osuđeni na potpuni neuspjeh. Ali razborit čovjek nikada ne bi trebao oboljeti od raka ako ne naruši integritet svojih sirovina.

Dakle, stanice koje se proizvode od piletine i riže, juhe, pečene jetre, kruha i maslaca, meda, pekmeza i slatkiša lišene su sposobnosti obavljanja bilo kakvog korisnog rada. Aktivne, specijalizirane i potpuno zdrave stanice ljudskog tijela rađaju se isključivo iz sirovog voća i povrća; drugim riječima, od onih proteina koji u ljudsko tijelo unose tisuće različitih nutritivnih sastojaka u njihovom prirodnom i živom stanju, a koje se ovisnik o hrani udostoji ponekad jesti kao svojevrsni "nenutritivni" luksuz. Sada bi svi trebali

biti u stanju shvatiti golemost zločina koji je počinila roditeljka koja svom djetetu govori da ne kvari apetit voćem prije večere jer mora uskoro jesti. To je jednako kao da mu kažete da ne jede tisuće različitih sirovina koje su neophodne za njegov organizam u prirodnom i živom stanju, već da čeka mrtve i beživotne leševe nekoliko njih koje će mu ona dati uskoro u obliku obroka.

Oni koji jedu kuhano sretni su pri pomisli da je hrana koju jedu bogata kalorijama. Sada, kalorije mogu biti korisne samo kada se u potpunosti iskoriste. Kada je broj mišićnih stanica mali, pa čak i one slabe, bolesne i lišene elastičnosti, veći dio kalorija ostaje neiskorišten i, nakon što tijelu izazove znatne probleme, napušta organizam u obliku neželjenih topline i izgubljeni su bez svrhe. Kada zapalimo vatru na otvorenom, energija te vatre se beskorisno gubi, ali kada tu vatru spalimo u motoru tvornice, ona u potpunosti služi svojoj svrsi. Kuhanom hranom ovisnik o hrani unosi u svoj organizam unos kalorija tri ili četiri puta veći od funkcionalnih potreba njegovog organizma. Kalorije dobivene iz sirovih namirnica u potpunosti služe svojoj svrsi, jer takve namirnice prate svi čimbenici potrebni za iskorištenje tih kalorija.

Dužnost biologa i liječnika trebala bi biti poticati ljude da ne odvajaju nutritivne sastojke jedne od drugih, već da ih uvijek konzumiraju zajedno, u njihovim prirodno uravnoteženim omjerima i sa svojim živim stanicama. Nikada ne bi smjeli govoriti o korisnosti pojedinih hranjivih sastojaka, već bi trebali isticati njihovu nezamjenjivost; baš kao što čistoću benzina ne smatramo samo korisnom za zrakoplov, već nužnom. Nikada ne bi smjeli govoriti o prednostima bilo kojeg posebnog vitamina, već bi trebali naglasiti opasnosti narušavanja njihovog integriteta i uništavanja.

Općenito govoreći, cijela znanost o prehrani može se sažeti u dvije glavne točke i učiniti brigom cijelog čovječanstva:

1. Ljudska prehrana trebala bi se u potpunosti sastojati od živih stanica. Samo one namirnice koje se sastoje od živih stanica imaju sve kvalitete potrebne da zadovolje potrebe ljudskog organizma. Čovjek nije nekrofag. Nije mogao biti mesožder nego uhvatiti muhu u zraku i progutati je živu, ili rastrgati plijen na komade poput divlje zvijeri i proždrijeti ga sa svim njegovim iznutricama i kostima.

2. U prirodi postoje i uobičajena i odabrana biljna tijela. Najsavršenija i najhranjivija biljna tijela su bolje vrste voća, zeleno povrće, žitarice i korijenje.

Jedući kuhanu hranu, čovjek zatvara svoj apetit s tri od četiri vrste degeneriranih tvari i lišava svoj organizam tisuća drugih bitnih sastojaka. Upečatljiv dokaz za ovu tvrdnju je činjenica da je među tisućama medicinskih recepata teško pronaći onaj u kojem nije naveden neki vitamin, ali rijetko ćete sresti recept u kojem se spominju nazivi bjelančevina, masti i ugljikohidrata.

Ukratko, čovjek uživa savršeno zdravlje kada se hrani isključivo sirovom veganskom hranom, bolestan je u onoj mjeri u kojoj jede kuhanu hranu i umire kada se hrani isključivo takvom prehranom.

Kako se rađaju bolesti

Uzmimo žlijezdu koja se sastoji od milijardi stanica. Brojnih je vrsta tih stanica, od kojih svaka ima svoju posebnu funkciju ili dužnost. Dakle, postoje mišićne stanice i epitelne stanice, a postoje i živčane stanice i stanice za mnoge druge svrhe. Ali glavna funkcija stanica bilo koje žlijezde je izlučivanje tekućine.

Žlijezde čovjeka koji jede kuhanu hranu imaju punu količinu stanica, možda čak i više, ali samo jedna četvrtina ili petina njih je sposobna za bilo kakav koristan rad, i to ne sasvim dovoljno. Protein

sama, posebno mrtva životinjska bjelančevina koju kratkovidni ljudi smatraju savršenim građevnim materijalom, može u najboljem slučaju stvoriti samo najjednostavniju strukturu bezoblične, nesposobne i beskorisne stanice primitivnog tipa. Po svojoj građi te stanice nalikuju onim primitivnim organizmima najelementarnijeg karaktera koji su se prvi put pojavili na zemlji u najranijim fazama evolucijskog razvoja i koji su građeni od najobičnijeg građevnog materijala: bjelančevina, masti i ugljikohidrata.

Ti primitivni jednostanični organizmi prošli su, međutim, kroz dugi evolucijski proces uz pomoć najkvalitetnijih hranjivih tvari, odnosno nama poznatih i nepoznatih vitamina i minerala, tijekom milijuna stoljeća koji su uslijedili.
Tijekom te evolucije razvili su se i iznjedrili različite složenije organizme. Možemo vidjeti kratku rekapitulaciju ovog povijesnog razvoja organizama u embriju životinje, od trenutka njegove oplodnje do punog razvoja. Isti se proces ponavlja tijekom razvoja pojedinačnih ljudskih stanica.

U određenoj žlijezdi svaka specijalizirana stanica posjeduje posebne mehanizme, koji se mogu organizirati i osposobiti za aktivan rad samo opskrbom posebnim hranjivim sastojcima.
Sada se sirovine potrebne za proizvodne funkcije tih mehanizama mogu osigurati isključivo sirovom hranom. Nijedna pčela ne može napraviti med od nektara kuhanog cvijeća!

Kada posebni sastojci ne dospiju u stanicu u dovoljnim količinama, njen razvoj se usporava ili čak može stati. To dovodi do nastanka raznih bolesnih stanica, kao što su masne, anaplastične, maligne stanice ili stanice raka, makrofagi, megakariociti, polikariociti i tako da

Dakle, ne samo da većina stanica dotične žlijezde ne postižu specijalizaciju (diferencijaciju), ali i sirovine potrebne za lučenje tekućine ne dopiru do malobrojnih stanica koje još uvijek zadržavaju sposobnost rada zbog čega žlijezda nije u stanju održavati odgovarajuću razinu proizvodnje. Na taj je način žlijezda

zahvaćen bolešću. Nezadovoljavajući razvoj i nepravilan rad stanica može se pojaviti iu svim drugim organima i sustavima, što rezultira pojavom odgovarajućih bolesti.

Ponekad je određena žlijezda ili organ oštećen do te mjere da njegovo uklanjanje postaje neizbježno. Umjesto da usvoje najprirodnije mjere kako bi uopće spriječ ili uništenje tog organa, ljudi se najviše muče kako bi ga uklonili i onda se ponose izvedbom takvog čuda. Čovjeku raw veganu sasvim je jasno da nikakvi lijekovi ne mogu vratiti degeneriranu stanicu u normalno stanje i vratiti joj odgovarajuću sposobnost za rad.

Sirojed se ne boji mikroba, jer je zaštićen protiv njih prirodnim silama. Mikrobi ne mogu oštetiti potpuno razvijene i specijalizirane (diferencirane) stanice. Oni šire svoje razaranje na slabe i osjetljive stanice.

U stvarnosti, onaj tko jede kuhano duguje svoje postojanje onim nekoliko sirovih namirnica koje ponekad jede samo iz zadovoljstva, ne uzimajući u obzir njihovu punu važnost. Budući da ljudski organizam može održati svoje postojanje na nevjerojatno maloj količini hranjivih tvari, te male količine sirovih hranjivih tvari dovoljne su da ga neko vrijeme održe na životu.

Danas i najveći nutricionisti najčešće jedinim nedostatkom namirnica smatraju truljenje i kontaminaciju. Oni smatraju hranjivom, zdravom i normalnom svu onu hranu koja je svježa, čista i "dobro kuhana". Čini se da ih nedostatak tisuća esencijalnih sastojaka u njima uopće ne zabrinjava. Kad ih se podsjeti na to, odgovaraju da i oni jedu voće. Ovo je krajnje besmislen odgovor. Bolesti ljudskog organizma proizlaze iz same činjenice da nutritivne sastojke odvajamo jedne od drugih i onda ih odvojeno konzumiramo, takoreći slučajno, bez ikakvog pravog plana.

Hranjivu vrijednost namirnica ne treba tražiti u raznolikosti konzumirane hrane, ali u raznolikosti sastojaka koji se sastoje

te namirnice. Najobičnija trava, sama po sebi, bogatija je količinom svojih hranjivih sastojaka i čitavom zbirkom mnoštva jela koja se služe na najraskošnijim banketima. Ovo je presuda znanosti.

Održavaju se brojne medicinske konferencije za prevenciju bolesti na kojima se, nakon višesatnih rasprava o sporednim temama, najistaknutiji predstavnici medicinske znanosti okupljaju za bogato ukrašenim stolovima za svojim večerama. Zatim se, zanemarujući osnovne i potpuno uravnotežene namirnice, koje nastaju u čudesnom laboratoriju prirode za prevenciju bolesti i koje se sastoje od tisuća živih tvari, pune kroz posude degeneriranim i mrtvim leševima. Što je još gore, mnogi od njih, smatrajući prirodne hranjive tvari ne baš bitnim, svoj program prehrane upotpunjuju kavom i cigaretama. Neka mi liječnici ispričaju ovu oštrinu, ali nakon malo razmišljanja sigurno će se složiti sa mnom da ovo nije ispravan sustav prehrane i da je krajnje vrijeme da ozbiljno razmisle o temeljnoj promjeni sadašnjih pogrešnih običaja prehrane.

Nekada su u nekim azijskim zemljama kriminalci koji su bili osuđeni na smrt bili hranjeni isključivo kuhanim mesom. Obično su umirali u roku od 28-30 dana, dok u slučaju potpune gladi čovjek može ostati živ i do 70 dana. To znači da ne samo da je kuhano meso loša namirnica, već je, uz otrove koje proizvodi, doista i otrov koji čovjeka ubija u relativno kratkom vremenu.

Opće je poznato da su ljudi koji konzumiraju prekomjerne količine polirane riže podložni beri-beriju, koji nakon velike patnje ubija bolesnika. Sada je možda najvažniji simptom beriberija polineuritis, ali to nije jedini simptom bolesti; to je samo jedan od velikog broja simptoma. Niti je nedostatak vitamina B1 jedini uzrok ove bolesti, kako se općenito pretpostavlja. Polirana riža ne sadrži niti jedan poznati niti nepoznati vitamin. Bijeli kruh i općenito sve pripreme

od bijelog brašna imaju potpuno iste karakteristike kao polirana riža. Isto vrijedi i za umjetni šećer i pročišćene masti, koji su predstavnici samo jednog ili drugog od tisuća nutritivnih sastojaka.

Gore navedene namirnice, koje čine osnovnu prehranu kuhara, glavni su čimbenici koji uzrokuju smrt, samo što ubijaju čovjeka pod krinkom proljeva, zaraznih bolesti, reumatizma, gihta, skleroze, dijabetesa, apopleksije, raka i brojnih druge bo Ponekad ubijaju u dobi od samo godinu dana, ponekad u dobi od pet, 10, 50 ili 70 godina, ovisno o relativnim omjerima dviju kategorija konzumirane hrane (kuhana hrana i sirova hrana) i stupnju nasljedne predispozicije. otpor koji se prenosi na pojedinca.

Zbog pogrešne prehrane danas mnoge majke nemaju mlijeka za dojenje svoje djece, pa neke od njih hrane svoju dojenčad suhim mlijekom, keksima, bijelim kruhom i čajem. Sasvim prirodno dijete počinje slabiti i mršaviti. Svjetske dječje bolnice i sirotišta puni su takvih pacijenata.

Takvoj djeci je dovoljno dati samo dvije čaše voćnog soka dnevno kako bi za dva tjedna potpuno povratili svoje zdravlje. Ali dijetetičari ovisni o hrani, zanemarujući potrebu za voćem, izvode svakakve bolne pokuse na iscrpljenom tijelu djeteta, a nakon što iz njega izvuku posljednje kapi krvi, pokušavaju ga hraniti suhim mlijekom, mesnim ekstraktima. , umjetnih vitamina i raznih lijekova. Drugim riječima, ne obazirući se na skladnu ravnotežu prehrambenih sastojaka koje priroda izdašno daje, počinju izvoditi pokuse na mršavom tijelu tog djeteta pomoću nekoliko sastojaka o kojima su u svojim laboratorijima stekli neka fragmentarna znanja. Ako to dijete na bilo koji način ne dobije nikakvu prirodnu hranu, ono će sigurno umrijeti, a takvih smrti, doista, ima u tisućama. No, što je još strašnije, mnogi naivni dijetetičari ne dopuštaju takvoj djeci da jedu sirovo voće vjerujući da ga slabi želudaci neće moći probaviti ili, u najboljem slučaju, pitanje voća prepuštaju diskreciji roditelji djece, u vezi

kao nepotreban luksuz manjeg značaja. Svjedočite da ćete u mnogim bolnicama naći mesa, keksa, mlijeka u prahu, šećera, čaja, margarina, riže, bijelog kruha, umjetnih vitamina i lijekova koliko god hoćete, ali nećete vidjeti niti jedan uređaj za cijeđenje voća. sokove, a kupnja voća nije ni obavezna. Deseci leševa djece iznose se iz takvih bolnica, ali nitko ne želi za te smrti smatrati odgovornim neprirodni sustav prehrane.

Apeliram na humanitarne osjećaje svih liječnika. Neka ozbiljno razmotre ovu stvar. Postavljam pitanje svim sveučilišnim nastavnicima i svim odgovornim tijelima i ministarstvima zdravstva svake zemlje u svijetu jesu li zabrinuti za zdravlje i dobrobit svojih ljudi ili ne. Ako jesu, moraju bez odlaganja krenuti s radom. Moje tvrdnje nisu puke hipoteze, već nepobitne činjenice, koje čitatelju ne predstavljam kao rezultat pokusa na zamorcima, već na živom primjeru svoje obitelji i sebe.

Najbolji način da se spriječe i izliječe bolesti, a ujedno i podigne životni standard je da svako ministarstvo zdravstva odvoji neznatan proračun za uspostavu informativnih odjela, s izričitom svrhom upoznavanja širokih masa. štete kuhanjem, kao i namirnicama kojima nedostaje vitamina, posebice bijelim kruhom, rižom, mesom, pročišćenim masnoćama, šećerom, čajem, kavom, alkoholnim i bezalkoholnim pićima. Zatim bi trebali uvjeriti ljude da što više smanje konzumaciju kuhane hrane i uvedu postupne promjene u svoje prehrambene navike.

Naravno, budući da nisu svi ljudi razumni, nije moguće sve odjednom učiniti sirovojedima, ali bitno je da se ljudi upoznaju s pravim sirovinama svojih tijela još od svog djetinjstva, da se oslobode pogrešne i opasne predrasude, i trebali bi shvatiti da njima i njihovoj djeci zdravlje i snagu ne daju pileća juha, riža, kotleti, jaja i biftek, već proklijala pšenica, mrkva, rajčica, orasi, grožđe itd. Uzimam svoj slučaj na primjer, zbog jedenja mesa i druge kuhane hrane 52 godine, izgubio sam svu snagu i mogao sam

nemojte se popeti dvije stepenice bez daha; ali danas, nakon osam godina apstinencije od kuhane hrane, mogu trčati u planine s najvećom lakoćom.

Ne znam na kojim znanstvenim osnovama danas u velikom broju dječjih domova i jaslica djeci stavljaju na raspolaganje kutije keksa, da si pomognu kad god požele.
Kutije tih pogubnih tvari ljeti treba zamijeniti košarama svježeg voća, mrkve, krastavaca i rajčice, a zimi sušenog voća iz kojih djeca smiju jesti slobodno i koliko god žele u svako doba. dana. Tada će svi vidjeti kako će, po samim zakonima prirode, djeca automatski početi jesti voće umjesto degenerirane hrane, osiguravajući tako vlastito zdravlje vlastitim rukama.

Sustav prehrane sirovim materijalima trebao bi se usvojiti u bolnicama za sve vrste pacijenata i javnosti treba obavijestiti o dobivenim rezultatima.
U javnim restoranima mogu se napraviti vrlo korisne reforme.
Bez potpunog lišavanja ovisnika o hrani "užitaka" kuhanih jela, koliko god bila smrtonosna, za sada ih je moguće smanjiti za barem 50 posto i gubitak nadomjestiti svježim salatama i sirovim kompotima, te brojne vrste sezonskog voća. Na taj način ne samo da će obroci postati raznovrsniji i ugodniji, nego će se ojačati i zdravlje ljudi, a ostvarit će se znatna ušteda u javnom gospodarstvu.

Nakon što javnost bude upoznata sa štetnostima kuhane hrane, nastojat će je izbjegavati. Naći će se, također, veliki broj razumnih ljudi koji će, ugušivši glas svoje ovisnosti, slijediti naš primjer i prakticiranjem potpunog sirovog jedenja osigurati savršeno zdravlje sebi i svojim obiteljima. Ljudi koji su izgubili svaku nadu u ozdravljenje ili koji su se unakazili neprirodnom bujnošću shvatit će da će striktnim pridržavanjem sirovojedenja za samo nekoliko mjeseci moći postići zdravlje o kojem su oduvijek sanjali.

Ljudi objavljuju brojne knjige kako bi demonstrirali terapiju svojstva pojedinih vrsta voća i povrća, kao što su grožđe, datulje, jabuke, orgulje, luk ili rotkvice, te razvijajući posebne metode njihove konzumacije, pokušavaju tim operacijama dati privid znanstvenih postupaka. Zapravo, sve jestive vrste sirovih biljaka savršene su hranjive tvari i imaju iste kvalitete. Bez obzira od koje bolesti čovjek boluje, one zadovoljavaju potrebe organizma, reguliraju funkcije organa, vraćaju zdravlje bolesniku. Informacije o takvim istinama treba besplatno staviti na raspolaganje javnosti jer je nehumano primati bilo kakav novac za takve savjete.

Dijetetika kuhanog jela puna je fatalnih proturječja. U velikom broju slučajeva štetne namirnice preporučuju se kao korisne, dok se one sasvim esencijalne predstavljaju kao štetne i strogo su zabranjene. To je zato što se iskustvo onih koji jedu kuhano temelji na neposrednim, prividnim i kontradiktornim učincima namirnica i na pogrešnim izračunima napravljenim u laboratoriju. Milijuni nevinih ljudi stradaju zbog tih proturječnih i pogrešnih proračuna.

Najpouzdaniji vodič je temeljno i savršeno iskustvo sirovojeda, zbog čega se jednom izvlače na vidjelo i ispravljaju sve pogreške, proturječnosti i nesporazumi koji postoje u medicini općenito, a posebno u dijetetici. za sve. Potrebno je nadaleko umnožiti primjere tog iskustva i upoznati cijelo čovječanstvo s dobivenim rezultatima.

Najgori je zločin naviknuti novorođenče na kuhana jela

Kad svima postane jasno da je kuhano jedenje neprirodna navika, da je ono uzrok svih ljudskih bolesti i da je to tako strašna ovisnost da kad čovjek jednom padne u njezin nemilosrdan stisak, žrtva se rijetko može osloboditi ponovno se iz njegovih kandži. Kakvo pravo ima razumna osoba unositi ga u organizam

nevinog novorođenog djeteta vlastitim rukama? Kakvo pravo ona ima pustošiti organe svoje male bebe hranom koja je spaljena, uništena, ubijena na vatri? Nije li to najnemilosrdniji od svih zločina, nije li zapravo ubojstvo, brutalno čedoubojstvo? I sam sam na taj način vlastitom rukom ubio svoje dvoje voljene djece i sasvim sam svjestan golemosti zločina.

U stvarnosti, svi roditelji ovisni o hrani su dijetetičari. U sadašnjosti stoljeća nitko ne umire prirodnom smrću. Sve smrti su posljedica bolesti koje su uzrokovane kuhanim jelima, a ljudi koji djecu uče jesti kuhanu hranu su njihovi roditelji. Roditelji koji jedu kuhano moraju u potpunosti shvatiti da odgovornost za svaku bolest i poremećaj njihove djece leži isključivo na njihovim ramenima. Moraju najozbiljnije odvagnuti ovu stvar prije nego što ustraju na svom uobičajenom pogrešnom kursu. Temelj svakog raka ili srčanog udara položen je s prvim zalogajem kuhane hrane danom bebi, čak i kada se bolest pojavi u najpoznijoj dobi.

Može se tvrditi da je odraslim ljudima teško biti potpuno lišeni kuhane hrane. Dobro onda, u tom slučaju neka ustraju u svojim pogubnim navikama do mile volje. Ali što je to što ih tjera da sastavne sirovine malog djeteta spaljuju, uništavaju, lišavaju ih najbitnijih sastojaka, pretvaraju ih u štetne tvari i onda ih daju djetetu? Ovo nehumano ponašanje prema nedužnoj djeci, ovo barbarstvo, svakako mora prestati.

Nema znanstvenog pravila koje brani roditelju da svom djetetu umjesto bijelog kruha, polirane riže ili makarona daje proklijalu pšenicu; svježi sokovi od mrkve, naranče, grožđa i jabuke umjesto suhog mlijeka; sirovo voće umjesto kompota; orasi, bademi, proklijale mahune i grašak umjesto mesa i masti. Prehranom sirovom hranom dijete uživa zdrav, sretan i dug život, dok ga alternativna prehrana dovodi do bolesti i prerane smrti. Budite uvjereni da dijete svom dušom želi sirovu hranu. On zahtijeva da svoje sirovine dobije u netaknutom stanju i na njih ima neosporivo pravo.

Liječnik ili roditelj koji nije lišen zdravog razuma i savjesti mora postupiti u skladu s tim, bez imalo oklijevanja.

Kada u dobi od tri ili četiri mjeseca počinju organi bebe radi nepravilno, kratkovidni liječnik propisuje dvije ili tri vrste umjetnih vitamina umjesto tisuća tvari koje su spaljene na vatri, ili najviše preporučuje, kao lijek, nekoliko odmjerenih žlica voća soka, čime je umirio i svoju savjest i savjest djetetovih roditelja. Zašto bi dijete patilo od nedostatka vitamina, ako majka svojim rukama ne uništi vitamine koji se nalaze u prirodnim namirnicama?

Zatvorimo na trenutak oči i predočimo si u svoj svojoj cjelini čudo koje priroda čini. Čim jedno zrno pšenice kroz usta unesemo u tvornicu ljudskog tijela, organizam to zrno uzima, razgrađuje i raznosi po tijelu. Tisuće različitih tvari koje su koncentrirane u tom zrnu kreću se u svim smjerovima i svaka od njih obavlja svoju dužnost. Dakle, različiti nutritivni sastojci u zrnu pšenice obavljaju desetke tisuća različitih zadaća i provode biološke funkcije organizma bez ikakve pogreške ili mane.

Ali što se događa kada unesemo u želudac zalogaj bijeli kruh? Besciljno pokreće želudac na rad; spaljuje se i pretvara u beskorisnu toplinu, ili, u najboljem slučaju, odlazi na dodavanje nekoliko cigli ili kamenja bez žbuke na neke lijene, bezvrijedne ćelije. Srce čovjeka koji se hrani čistom pšenicom čvrsto je i jako kao zrno kukuruza, dok je srce čovjeka koji jede bijeli hljeb slabo i trošno kao hljeb koji jede. O tome svjedoči sve veći broj zatajenja srca.

Treba li se kojim čudom cijeli svijet danas opametiti i usvojiti praksu jedenja sirovog materijala, s izuzetkom nekih posebnih slučajeva koji su previše uznapredovali u svojim bolestima, neće biti prijevremenih smrti tijekom sljedeća tri ili četiri desetljeća, sve do starosti

ljudi dožive duboku starost. Ovako, smrt uzrokovana kuhanom hranom nekoliko puta premašuje smrtnost u najvećim ratovima.

U ime svakog bespomoćnog djeteta ponovno apeliram na sve znanstvenike, učenim ljudima, vođama nacija, ministarstvima zdravstva, roditeljima i ljudima dobrog srca diljem svijeta da smjesta prekinu taj užasni zločin protiv male djece. Svaki dan kašnjenja košta tisuće nevinih života. Odrasli ljudi mogu slobodno žrtvovati svoje živote kobnim užicima kuhane hrane i tako počiniti samoubojstvo, ali tko im je dao pravo da masakriraju svoju jadnu djecu, tim više što im ta hrana, daleko od toga da im pruža ikakvo zadovoljstvo, samo puni djeca s gađenjem? Besmisleno je tvrditi da će dijete kad odraste vidjeti druge kako jedu, a onda će i samo osjetiti želju za jelom. Prije svega, barbarstvo kao što je kuhano jedenje ne može dugo trajati i možemo se pouzdano veseliti brzoj pobjedi jedenja sirovog materijala. Tu su i milijuni ljudi koji vide alkoholizam ili ovisnost o drogama drugih, ali se dobro drže podalje od takvih poroka. Moje dijete već ima 6 godina

(Ovo se odnosi na 1963., kada je napisan ovaj dio knjige)

i ona može razumjeti sve; ona vidi kuhanu hranu koju jedu drugi ljudi, ali ona sama toga se gnuša svom svojom dušom. Koji ovisnik o opijumu uči svoje malo dijete da stekne naviku o drogama od kolijevke?
Koji zdrav razum navodi čovjeka da žrtvuje vlastitog sina i učini ga ranim suputnikom svojim odvratnim navikama kako bi sankcionirao i produžio svoje osobne ovisnosti? Neka roditelji najprije odgoje zdravo dijete po zakonima prirode, a onda, nakon što ono odraste, neka njegovo daljnje postupanje prepuste njegovoj slobodnoj volji, kao što čine i u slučaju svih drugih poroka.

Nakon čitanja ovih redaka nijedan razuman roditelj ne može naći opravdanje u činjenici da su drugi autoriteti dali sasvim drugačije savjete. Bude li ustrajala u ignoriranju glasa istine, mora preuzeti na svoja pleća odgovornost za uništavanje zdravlja svog djeteta i potkopavanje njegove budućnosti. Osoba mora biti lišena najelementarnijeg rasuđivanja da zamijeni 10 000 tvari s nula tvari, žive stanice mrtvim stanicama, potpuno uravnotežene sirovine degeneriranim materijalom, prirodnim

hranjive tvari neprirodnim hranjivim tvarima, proklijalu pšenicu bijelim kruhom, zeleni grašak mesom, a svježe voće marmeladom.

Gastrolatrijski biolozi moraju dokazati da priroda jest Pogriješio je što nam nije dao namirnice u a Kuhano stanje

Javno apeliram na sve znanstvenike ili da potvrde moje stavove i objaviti ih cijelom svijetu ili dokazati da kada se prirodne namirnice stave na vatru, ne dolazi do gubitaka u njihovim nutritivnim sastojcima ili energetskom sadržaju; ne dolazi do smrti živih biljnih stanica i do promjena u strukturi atoma. Oni dalje moraju dokazati da je u stvaranju hranjivih tvari za ljudski organizam zrelo pogriješilo što nam ih nije predstavilo s namirnicama u "pročišćenom", kuhanom ili spaljenom stanju, da su operacije koje se provode u tvornicama i kuhinjama su znanstvene mjere usmjerene na ispravljanje grešaka prirode i da umjetno stvoreni vitamini imaju veću nutritivnu vrijednost od vitamina koji se nalaze u prirodi. Ako to ne uspiju, moraju priznati dosadašnje tragične pogreške i, jednom zauvijek dokinući kuhana jela, moraju se uteći mudrosti svemira i prestati se miješati u sastav prirodnih namirnica koje je stvorila priroda Zemlje. Neka oni koji sebe smatraju mesojedima konzumiraju svoje meso, ako mogu, svježe i cijelo, kao što to čine zvijeri mesožderke, bez ubijanja njegovih stanica ili degeneracije na bilo koji način.

Nemamo pravo narušavati cjelovitost sirovina koje je priroda stvorila za ljudski organizam kada, uz sva znanstvena sredstva koja su nam na raspolaganju, nismo u stanju stvoriti ni najmanji jednostanični organizam; kada uz pomoć svih nama poznatih hranjivih sastojaka ne možemo umjetno hraniti organizam i dugo ga održati na životu; i kad smo jedva uspjeli prepoznati tisućiti dio tvari u zrnu kukuruza. Istina je da je provedeno mnogo istraživanja i da je postignut znatan napredak u prepoznavanju različitih hranjivih tvari i kao rezultat toga mnogih važnih hranjivih tvari

Sastojci su otkriveni, ali sva ta otkrića ne mogu biti od većeg značaja od izuma umjetnih satelita. Razlika između umjetnih vitamina i hranjivih sastojaka koji sačinjavaju zrno kukuruza je istog reda kao i razlika između umjetnih satelita koje je napravio čovjek i nebeskih tijela koja tvore cijeli naš galaktički sustav. Znanstvenici koji izrađuju umjetne satelite, međutim, nikada se ne usuđuju uništiti postojeće galaksije i zamijeniti ih međuzvjezdanim tijelima koja su sami stvorili.

Naš najbolji način je pažljivo proučavanje zakona prirode evolucija životinjskih i biljnih organizama. Ali ni pod kojim okolnostima ne smijemo poništiti djelo prirode i onda ga pokušati rekonstruirati uz pomoć bijednih ekstrakata žlijezda i umjetnih vitamina.

Kad komad krumpira ili srži stavimo na maslac i počnemo ga pržiti, od prvog trenutka pokrećemo proces njegovog uništavanja. Odmah počinje cvrčati, smežuravati se, posmeđivati i zatim se sušiti, a ako još malo nastavimo s radom, pougljenje se i pretvori u opaki pepeo. Taj slatki miris koji nam golica nosnice miris je najvrjednijih sastojaka prirodnih namirnica koje se smiju našim osjetilima i nestaju u zraku.

Izrazi "kuhanje" i "pečenje" ne smiju se koristiti u smislu pripremanje, izgradnja i poboljšanje, kako su se do sada koristili; oni se moraju koristiti, naprotiv, da prenesu smisao rušenja, uništenja, spaljivanja, ubijanja ili uništavanja, jer tim operacijama uništavamo najvrjednije tvari koje su od životne važnosti za naš organizam i time činimo najgnusniji zločin protiv čovječanstva. .

Beba mrzi okus kuhane hrane, koja Izgledajte ukusno samo ovisnicima o hrani, baš kao Opijum se čini ugodnim ovisniku o drogama

Prostodušni ljudi bi mogli pomisliti da bi bilo okrutno lišiti se djeca užitka koji proizlazi iz okusa kuhane hrane. Takav

ljudi bi trebali shvatiti da zapravo kuhana hrana uopće nije ukusna; čine se ukusnima samo ovisniku o hrani, kao što se opijum čini ugodnim ovisniku o drogama. Do sada nije bilo nikoga tko bi nam rekao ovu jednostavnu istinu, jer od pamtivijeka se nitko nije oslobodio ovisnosti o hrani.

Organi novorođenčeta prilagođeni su samo sastavu sirove hrane. Beba jako uživa u sirovom voću i povrću. S najvećim zadovoljstvom jede sirove žitarice, krumpir, grah, patlidžan, zeleni grašak i leću, koji su mu vrlo dobri, ali su kuhanom neukusni.

Malo dijete ne izvlači nikakvo zadovoljstvo od okusa kuhanih jela; on ih se svom dušom gnuša i kloni ih se i s velikim bolom guta tu neprirodnu hranu. Ali jadni, prostodušni roditelj to ne razumije. Ona se vodi isključivo vlastitom ovisnošću i u želji da dobro nahrani dijete, tjera mu te gadne namirnice u grlo do te mjere da dijete pretvara u savršenog ovisnika, uništavajući tako njegovo zdravlje i sreću.

Tijekom prvih nekoliko godina života, beba se ponaša užasno borba protiv neprirodnih namirnica. To je vidljivo iz brojnih dječjih bolesti i čestih želučanih tegoba od kojih djeca boluju, kao i iz visoke stope infantilne smrtnosti. Beba je novoizgrađena, savršena tvornica. Nikada se neće razboljeti ako mu dajemo prirodne hranjive tvari za normalne prehrambene aktivnosti njegovih organa.

Univerzalno prihvaćanje sirovog veganstva jedini je način da se svi oslobode čovječanstvo od prokletstva bolesti jednom zauvijek. Propagiranje sirovojedenja mora započeti od bolesnih ljudi, novorođenčadi, ljudi obdarenih potrebnom snagom volje i mudrosti, te razumnih roditelja djece sirovojede, koji će biti dužni iz svojih domova ukloniti sve tragove pokvarene hrane kako bi da ne stavljaju u iskušenje svoju djecu. Ovo početno razdoblje dobrovoljnog uzdržavanja od kuhane hrane trajat će do dana kada će vlasti doći sebi

njihova osjetila, te će odlučiti proglasiti sirovo jedenje obveznim, nametnuvši tako razboritu volju prirode nad neukim, neupućenim masama. Doći će vrijeme kada će u cijelom svijetu prevladati sirovo jedenje. U toj blagoslovljenoj budućnosti kuhanje će biti poznato kao zločin.

Navodne poteškoće brzog ukidanja navike kuhanog hranjenja ne smiju služiti kao izgovor za poricanje štete koju ona čini. Nitko ne pokušava opravdati krađu, pljačku i ubojstvo, iako nije bilo moguće iskorijeniti te pogubne pošasti iz ljudskog društva. Bitno je da znanstvenici načelno priznaju i objave javnosti da je postupak kuhanja namirnica pogrešan, neprirodan i opasan te da je izravni uzročnik bolesti. Sekundarno pitanje uvođenja sirovojedenja u stvarnu praksu tada se može ostaviti daljnjem tijeku događaja.

Kuhano jedenje uzastopno je rodilo ovisnost o hrani, bolesti, medicinsku znanost i farmakologiju. Konačna svrha medicinske znanosti je popraviti i obnoviti degenerirane i oštećene ljudske organe. Umjesto medicinske znanosti, sirovojed ima svoju znanost ili zdravlje, čiji je cilj spriječiti gore navedene degeneracije i osigurati zdrav, sretan, dug i miran život sadašnjim i budućim generacijama. Sve su bolesti uzrokovane kršenjem zakona prirode. Sirova prehrana tjera ljude da poštuju te zakone.

Praksa sirove prehrane u mojoj obitelji

To što sa svojih 60 godina mogu napisati ove retke zasluga je sirovojedenje. Prije sedam ili osam godina moje je srce bilo u tako lošem stanju da se moždani udar činio neizbježnim. Znao sam ostati bez daha penjući se nekoliko stepenica; Nisam imao dovoljno snage da podignem kantu vode. Zatvor, probavne smetnje, žgaravica, nesanica, glavobolja, hemoroidi, giht, skleroza, visoki krvni tlak, tahikardija, kronični bronhitis, hemoroidi i česte prehlade bili su pratioci mog života već dugo vremena. Zahvaljujući sirovojedstvu riješio sam se svih tih smetnji. Tlak sam trajno spustio sa 18-20 na 13, a puls sa 80-90 na 58-60. Bez ikakvog znaka umora,

Mogu hodati do Tajrisha i natrag (udaljenost od 24 kilometra) za četiri sata, penjati se na planine kao koza, dizati teške kofere po stepenicama, a kad imam vremena, šetnja od 12 kilometara mi je normalna dnevna rutina. Ja, koji sam jedno vrijeme bolovao od kroničnog bronhitisa i nekoliko puta godišnje ležao od gripe, zadnjih nekoliko godina nisam imao ni običnu prehladu i cijelu sam godinu spavao na otvorenom. zimi i ljeti, bez imalo straha od hladnoće i mikroba.

Prije mnogo godina imao sam tako jak napad gihta da nisam mogao dodirnuti zglobovi mog nožnog palca; danas ih mogu uvrtati svom snagom bez i najmanjeg znaka boli. Gdje su u svijetu slični rezultati postignuti pomoću atofana, ACTH, digitalisa, bromida, joda, aspirina, antibiotika i tisućama drugih lijekova?

Može se s pouzdanjem očekivati da će srce koje radi brzinom od 58 otkucaja u minuti nastaviti raditi mnogo godina, a da nikada ne bude izloženo opasnosti od moždanog udara. U uvjetima kuhane prehrane, kao što je pad pulsa, događa se samo kada je srce slabo, ali u mom slučaju to je prirodni rezultat pravilnog rada mojih probavnih organa.

Izuzetno je značajno da kad god pokušam preopteretiti svoj želudac prirodnim namirnicama koje su nekoliko puta veće od normalne, one se ne zadržavaju dugo u želucu, već odmah prelaze u crijeva i napuštaju tijelo za nekoliko sati, a da se ne podvrgnu bilo kakvog raspadanja i bez izazivanja i najmanjih probavnih smetnji ili izazivanja bilo kakve nelagode. Puls mi je u tom stanju ubrzan za najviše četiri-pet otkucaja u minuti, a kad se kao "običan čovjek" pokušam "zasititi" kuhanom hranom, otkucaji srca odmah poskoče na 85-90 i potrebni su dani da moj želudac povrati normalan osjećaj lakoće.

Uz sebe, treće dijete odgajam kao sirovojed. Ona je već mala curica od sedam godina, ali nikad u usta nije stavila ni zalogaj degenerirane hrane. Njeno zdravlje je

utjelovljenje savršenstva. Sada vidim koja velika razlika postoji između djece koja jedu sirovo i djece koja jedu kuhano. Lakše je odgojiti stotinu djece koja jedu sirovo nego jedno dijete koje jede kuhano. Čovjek nikada nema prilike brinuti se o dječjim bolestima kao što su zimice i prehlade, proljev i zatvor, ili o problemima zbog toga što dijete jede previše ili premalo. Vesela je kao ševa i kad god poželi priđe stolu i posluži se svime što voli jesti. Svira, pjeva i pleše po cijele dane bez ikakvih hirova i hirova, bez plača, bez zadavanja problema okolini.

Na spavanje odlazi točno u 8 sati navečer i nakon što je nekoliko minuta pjevala u sebi, zatvori oči i spava kao spika do 6 sati ujutro. Štoviše, izvanredna je činjenica da se nakon prvih nekoliko mjeseci možemo sjetiti samo tri ili četiri puta kada se probudila tijekom noći. Njezin je san tako dubok i čvrst da je nikakva buka ili pokret ne probudi.

Kad druga djeca u vrtiću sjednu za svoj stol za doručak i jedu kruh i sir, kruh i maslac, peciva itd., ona izvadi svoju vrećicu voća koju je uzela od kuće i tiho uživa.
Kad smo u posjetu prijateljima, ona potpuno ravnodušno gleda te pretrpane čajne stolove za kojima ljudi sami sjede i "uživaju" u svakojakim pecivima i slasticama. Nikada ne izrazi želju, čak ni iz znatiželje, da kuša bilo koji od njih. Na taj način treba odgajati svu djecu sirovojedu.

Moja žena, kojoj nikada nisam nametao svoje stavove, postupno promijenila svoj sustav prehrane za dobrobit djeteta i svog zdravlja, sada je postala potpuni sirovojed i sasvim je zadovoljna svojim stanjem. Za početak se potpuno odrekla mesa, a zatim je bezmesna kuhana jela svela na jedno do dva tjedno. Kako je dijete još malo poraslo, to je zamijenjeno s nekoliko kuhanih krumpira koje se povremeno uzimalo. Naposljetku, i njih se potpuno odustalo kad je jednog dana dijete upitalo: "Od čega je taj gadan miris, mama?" Nakon toga uzimala je samo tanku krišku integralnog kruha koji je ponekad jela s orasima, a da to dijete nije vidjelo.* Danas vidi divan učinak sirove prehrane na svoj organizam i ne čudi što

dakle, da se uzdržava od svih kuhanih namirnica. I sve je to postignuto bez većih poteškoća, nakon što je odluka donesena ozbiljno. Kada u kući nema mirisa kuhane hrane, sirovo jedenje postaje vrlo jednostavna stvar. To je put kojim trebaju ići svi oni roditelji koji cijene svoje zdravlje i vole svoju djecu.

Sve ljudske zle navike rezultat su kuhanja Jelo

Prehrana sirovim materijalom izbacit će iz arene sve druge poroke kao što su alkoholizam, pušenje duhana, ovisnost o drogama i pohlepa. Ove ovisnosti više ne mogu pratiti sirovo jedenje. Ovi poroci su sateliti ovisnosti o hrani.

Pobjedom sirovojedenja konačno će se uspostaviti trajni mir u svijetu i među narodima. Svi zločini, mržnja, neprijateljstvo, oholost, ljubomora i, općenito, sve ljudske loše navike su plod kuhanja. Ukidanjem kuhanog jedenja strasti ljudi će se smiriti, njihovi umovi će biti oplemenjeni i život će postati toliko lak da ljudi više neće biti obavezni jedni drugima trgati meso ili prodavati svoju savjest za zbrku juhe.

Koncepcija prehrane trebala bi biti ograničena na Zamjena neprirodne prehrane prirodnom Način hranjenja

Potpuna sirova prehrana je jedini način da se čovječanstvo oslobodi bolesti. Polumjere nikada nisu dale niti će dati rezultate. Pod sadašnjim uvjetima kuhane prehrane, svi prihvaćeni izračuni nutritivnih vrijednosti specifičnih dijeta moraju se smatrati bespredmetnima. Bez obzira o kojoj se bolesti radi, kada se raspravlja o pitanju prehrane, moramo razmišljati samo o sirovom i kuhanom, prirodnom i neprirodnom, čistom i degeneriranom. Preporuke koje se svakodnevno daju na radiju, u novinama i raznim drugim sredstvima o upotrebi određenih vitamina, minerala i bjelančevina, te informacije dane o njihovim kalorijskim vrijednostima, u potpunosti su

neizvedivi, bezvrijedni i opasni, osobito kada se temelje na uporabi lijekova i životinjskih namirnica.

Razmatrajući svojstva pojedinih hranjivih tvari, ne smijemo se uopće brinuti koji pojedini vitamini ili drugi sastojci postoje u pojedinoj hrani. Nepromjenjiva prisutnost svih različitih sastojaka u svakom zalogaju hrane mora biti obavezna. Stoga moramo paziti da nijedan sastojak ne izostane iz hrane koju konzumiramo. To je slučaj kada jedemo bilo koju sirovu biljnu hranu, dok ih u kuhanoj hrani nema u tisućama.

Stoljećima su tisuće stručnjaka stvarale dijetetiku njihova posebna studija. No, kako su obraćali pozornost samo na sekundarne probleme i nisu uzeli u obzir štetu koju je napravio kuhinjski požar, njihova istraživanja nisu dala željene rezultate i, što je još gore, zbog brojnih proturječnosti bila su pogubna za čovječanstvo . Čak i vegetarijanci, koji se među njima mogu smatrati najprogresivnijima, ne samo da su tolerirali štetu od požara, već su se pomirili i s korištenjem bijelog kruha i rafiniranog šećera, koji su lišeni svih vrijednih sastojaka. Ipak, mora se priznati da su vegetarijanci u pobjedi nad ljudskim ovisnostima prošli najstrmiji put. Najteži potez je apstinencija od mesa, nakon čega je zamjena bezmesne prehrane sirovom hranom tek mali korak, iako upravo tim malim korakom moraju doći do konačnog cilja. Stoga je za očekivati da će vegetarijanci svih nijansi mišljenja prihvatiti načela sirove prehrane i okupiti se pod istom zastavom, kako bi postavili temelje onog sretnog života koji je oduvijek bio san čovječanstva.

Kao stručnjak za dijetetiku, veliki ugled u Americi stekao je G. Hauser. Ali čak ni Hauser, progresivan u usporedbi s drugim dijetetičarima, ne uzima u obzir štetu kuhanja i zato nastoji receptima nadoknaditi štetu u kuhinji. Pretpostavimo na trenutak da njegov savjet

može poslužiti nekoj korisnoj svrsi. Ali gdje je radnik, poljoprivredni radnik ili običan čovjek na ulici da nađe naknadu od tisuću dolara koju mora platiti da bi dobio informaciju koliko crne melase mora uzeti ujutro, koliko kvasca navečer , ili koliko tisuća jedinica određenog vitamina mora progutati svaki dan?

Ovo nije pravi pristup. Potrebno je upoznati cjelinu svijeta što temeljitije s cjelovitim sirovinama ljudskog organizma, radikalno promijeniti dosadašnje prehrambene navike i prestati s preporukama specifičnih dijeta i pojedinačnih vitamina.

Znanstvenici znaju da se nijedna osoba koja se hrani isključivo kruhom, poliranom rižom ili mesom ne može nadati dugom životu. Ali običan čovjek to ne zna. Prema njegovom mišljenju, te namirnice izvrsno hranjive. Kako možemo jamčiti da pod silom prilika ili pod pritiskom siromaštva pojedinac neće glupo hraniti sebe i svoju djecu samo tim namirnicama i da se zbog toga neće upropastiti? Čak i najeminentniji znanstvenik, upoznat s cijelom temom, ne može se oduprijeti porivu svoje pohlepe i toliko jede te proklete tvari da se polako ali sigurno ubija, a prerano počini samoubojstvo pomoću rak ili srčani udar. Stoga nije dovoljno samo propagirati te ideje u knjigama; potrebno je mobilizirati odgovarajuće državne organe kako bi se unijele osnovne, planske promjene u prehrambene navike ljudi. Moraju se poduzeti aktivne mjere kako bi se postupno ograničilo masovno rasipanje nutritivnih sastojaka i potaknula potrošnja sirove i neokaljane hrane. Konačni cilj svake vrste dijete je sirovojedenje, kada riječ "dijeta" gubi svoje značenje i ustupa mjesto izrazu PRIRODNA PREHRANA ili INTEGRALNE SIROVINE ZA LJUDSKU TVORNICU.

Upotreba umjetnih vitamina i minerala mora biti

Zaustavljeno

Relativne količine hranjivih sastojaka u prirodnim namirnicama jako variraju, u smislu da nasuprot jednom miligramu jednog sastojka može postojati tisućinka miligrama drugog sastojka i milijunti dio miligrama trećeg. Ali sastojak težak milijunti dio miligrama jednako je bitan za ljudsku tvornicu kao i onaj težak jedan miligram. Sada se tijekom kuhanja u prvi mah uništavaju upravo oni sastojci koji postoje samo u malim tragovima.

Netko se može zapitati zašto s takvim neispravnim sirovinama ljudska tvornica ne prestane raditi odmah, kao što bi to učinila obična tvornica, nego nastavlja s radom prilično dugo, navodeći tako ljude na pogrešan zaključak da je sve što zadovoljava njihov apetit hrana. .

Činjenica je da ljudsko tijelo nije obično tvornica. To je ogroman svijet s milijardama stanovnika, bezbrojnim tvornicama, raznim organizacijama, sustavima, skladištima, rezervama i tako dalje. Čak i ako uopće ne dobiva nikakve hranjive tvari, još uvijek se može održati na životu do 70 dana ili čak i više koristeći svoje pohranjene rezerve.

Nakon ulaska u organizam, hranjive tvari se posredstvom krvi raznose po ljudskom tijelu i svaka stanica prima tvari koje odgovaraju njezinoj građi i specijalnosti. Ali stanice žlijezda i organa ne uzimaju ništa od nekoliko degeneriranih sastojaka koji su prisutni u kuhanoj hrani u tako malim varijantama koje se mogu nabrojati na prste. Oni nastavljaju čekati, u gladi i oskudici, sve dok se njihov gospodar ne udostoji ispružiti prste kako bi si pomogao uzeti komad luka, zelenog povrća ili voća.

Čovjek ne osjeća izgladnjivanje pojedinih stanica jer je, bez obzira na silnu glad žljezdanih i organskih stanica, njegov želudac pun, ovisnost zadovoljena, on sam zadovoljan. Ali još veći sadržaj su bezvrijedne, lijene i neaktivne stanice, koje pohlepno proždiru odgovarajuće "potpuno uravnotežene građevne materijale"

njihovim strukturama i "jačaju i učvršćuju" tijelo povećavajući njegovu masu.

To je razlog zašto uz 50-60 kilograma suvišnih, beskorisnih stanica takozvana zdrava, stasita i krepka osoba nema nekoliko stotina grama aktivnih, specijaliziranih stanica, pomoću kojih bi jedna ili druga njegova žlijezda mogla normalno funkcionirati. i proizvodi besprijekorne proizvode. Sve dok žlijezde i organi nisu lišeni posljednjih ostataka aktivnih stanica, čovjek može nekako izdržati svoje postojanje; ali kada se konačno potroše, smrt postaje neizbježna.
Tada "sit", "debela" i "snažna" osoba umire zbog izgladnjivanja svojih žlijezda i organa. Na primjer, stanice srca gube potrebnu snagu i elastičnost za normalne kontrakcije. Srce tada pokušava spasiti situaciju povećanjem broja svojih stanica, zbog čega se uvećava stanicama koje nastaju od životinjskih bjelančevina i bijelog kruha. - Ali to nema koristi, jer te stanice nemaju sposobnost obavljanja bilo kakvog korisnog rada i ne prođe dugo prije nego što organ potpuno prestane raditi.

Ne znamo sa sigurnošću koliko različitih sastojaka ide stvaranje pšeničnog zrna ili bilo kojeg drugog biljnog tijela. Uzmimo hipotetski, približan broj, recimo 10.000. Prema najelementarnijim zakonima prirode morali bismo zaključiti da su sirovine potrebne za ljudsku tvornicu sastavljene od 10 000 različitih tvari, a pri opskrbi tim materijalima važno je posebno paziti da jedan ili drugi sastojak nije odsutan.

Ovo je najprirodniji sustav za osiguravanje normalnog rada ljudske tvornice.

Sada da vidimo koliko je dijetetika ovog kuhanog jedenja naopaka starost je. Ljudi nose masovno uništavanje tih esencijalnih tvari i hrane svoja tijela sa samo nekoliko varijanti njihovih sastojaka.

Nakon godina mukotrpnog istraživanja biolozi su otkrili da postoji samo 1015 vrsta tvari u siru, maslacu, jetri ili mozgu. Čovjek bi očekivao da će priznati da su kao rezultat svog dugog rada otkrili da se te i te namirnice sastoje od samo 10-15

vrsta debaziranih, neuravnoteženih, otrovnih, degeneriranih i mrtvih tvari, a od sastojaka koji čine naše sirovine, 9990 vrsta je odsutno i, stoga, te su namirnice toliko manjkave, štetne i opasne da se ne smiju koristiti kao hranjive tvari preporučio bilo tko. No, umjesto toga, redom navode nazive svih tvari koje su uspjeli pronaći u tim namirnicama, detaljno opisuju njihovu ulogu u prehrani te ih, nakon nabrajanja svojstava, preporučuju kao "korisne" namirnice. Ni riječju ne spominju nedostatak tisuća nutritivnih sastojaka, niti govore o njihovoj ulozi u prehrani ili katastrofalnim rezultatima koji uvijek slijede njihov nedostatak.

Ipak, ova razmatranja su vrlo bitni aspekti pitanja.

Mora se imati na umu da su tako mnogostruke funkcije sirovine namirnice u organizmu koje čak i da ih nekim čudom čovjek sve upozna, cijeli životni vijek ne bi bio dovoljan za njihov puki opis. Moramo smatrati jednim od osnovnih zakona prehrane činjenicu da nijedan nutritivni sastojak ne može služiti svojoj pravoj svrsi ako se uzima zasebno, odvojeno od cjeline.

Kad se čak i najpoznatijem znanstveniku ukaže na to da postoji ni traga vitaminima u bijelom kruhu koji jede, bez imalo oklijevanja uzvraća da i on jede hranu koja sadrži vitamine. S jednakim opravdanjem zidar može cijeli dan slagati svoje cigle i dizati svoj zid bez ikakve žbuke, a zatim tvrde da postoje trenuci kada koristi i malter. Takva je sljepoća uzrokovana ovisnošću o hrani.

Što je bijeli kruh ako ne škrob, šećer, masti, bjelančevine i nekoliko vrsta mrtvih soli - drugim riječima, samo beživotni pepeo nekoliko od 10.000 sastojaka koji čine našu sirovinu? Što je rafinirani šećer ako ne jedan od navedenih 10.000? Što je meso ako ne proteini koji sadrže otrov i tragove nekoliko degeneriranih sastojaka? Ipak, čovjek puni svoj želudac do ruba s tih nekoliko tvari i uskraćuje svoje organe tisućama stvarno bitnih nutrijenata. Što se tiče posljedičnih poremećaja koji nastaju u njegovim organima, jedan se može formirati

neku ideju posjećujući bolnice ili pregledavajući ilustracije u medicinskim udžbenicima. Kako su mogle biti uzrokovane tako strašne deformacije, rane i čirevi, ako ne zbog nedostatka vrhunskih hranjivih tvari?

Iako su znanstvenici do sada otkrili samo 40-50 vrsta od tisuća nutritivnih sastojaka, velik dio medicinske literature posvećen je opisu djelovanja tih tvari, koje čine i temelj mnogih drugih medicinskih aktivnosti. Osim toga, diljem svijeta uzduž i poprijeko raširena je ogromna mreža komercijalnih objekata za proizvodnju i distribuciju tih tvari.

Možemo dobro zamisliti kakva će biti situacija ako znanstvenici jednog dana umjesto tih 40-50 sastojaka uspiju pronaći 400 ili 500, da ne govorimo o 4000 ili 5000 vrsta tvari. Čini se da je današnji čovjek izgubio iz vida cjelovitost pravih sirovina potrebnih za njegovo tijelo; ili mu nisu odmah na raspolaganju ili smatra da ih je nemoguće nabaviti. Stoga mora pogledati u svaki kutak kako bi ih pronašao jednog po jednog kako bi zadovoljio potrebe svog organizma. Istraživači i znanstvenici smatraju znanstvenim samo one tvari čije su im formule poznate i tiskane u knjigama. Kako ne poznaju potpune formule sastavnih dijelova zrna pšenice, u tome ne vide ništa znanstveno. To je "uobičajena" tvar koja se lako može nabaviti, ima je posvuda u izobilju i svima je poznata. Ali sasvim je druga stvar kada uspiju otkriti novi nutritivni sastojak i pronaći njegovu formulu. Tada postaje znanstveno; njegovo otkriće je pozdravljeno kao veliki trijumf na polju medicine i, štoviše, unosi novi žar i entuzijazam u tvornice, ljekarne i klinike. A sve to zato što se čovjek ne želi odreći svog bijelog kruha.

Što god bilo, ljudi napokon moraju priznati da je jedini način da se riješe bolesti najprije strogo ograničiti, a potom i potpuno zabraniti masovno uništavanje naših nutritivnih sastojaka.

U tu svrhu nadležna tijela moraju provoditi intenzivnu promidžbu te mora poduzeti aktivne mjere za sprječavanje masovnog uništenja

nutritivnim sastojcima. Od mješavina sirovih namirnica moraju dobiti nove varijante jela i preporučiti ih javnosti, čije će se prehrambene navike tada postupno mijenjati. Kao rezultat toga, bolesti koje sada pogađaju čovječanstvo postupno će biti eliminirane, a ogromna ekonomija će biti pogođena našim troškovima življenja.

Prije nego što smo postali sirovojedi, naša je obitelj dnevno trošila kilogram kruha, a sada nam kilogram pšenice traje od osam do deset dana. Na dijeti bijelog kruha već sam davno trebao biti mrtav, ali zahvaljujući žitu koje daje život još živim i siguran sam da ću živjeti još barem 40-50 godina.

Usporedba između zdrave prehrane sirovom hranom i Djeca koja jedu kuhano najbolje je sredstvo potvrde štete nastale konzumiranjem kuhane hrane

Načela se prije svega moraju usvojiti u jaslicama, dječjim domovima, bolnicama i restoranima, a zatim ih treba popularizirati putem publiciteta u široj javnosti. S tako jasnim i nepobitnim činjenicama koje sam iznio, za nadati se je da će bistri znanstvenici odmah krenuti na posao. Ali ako žele još konkretan dokaz, predlažem sljedeći test. Neka se dojenčad u jednom od dječjih domova podijeli u dvije jednake skupine, od kojih jedna treba biti hranjena prema sadašnjim medicinskim metodama, a druga odgajana prema načelima sirove prehrane. Zatim neka se međusobno usporedi zdravlje dviju skupina. Uopće ne sumnjam da će već na početku cijelom svijetu biti jasno koji je od ta dva sustava) prehrane doista znanstveni i humanitarni. Isti rezultati mogu se dobiti prilagodbom metode za liječenje bolničkih pacijenata.

Mnogi prostodušni ljudi mogu se usprotiviti testu na temelju toga da je grešno ili štetno provoditi takve "eksperimente" na djeci. No, ako takvi ljudi malo dublje razmisle, vidjet će da se ne radi o eksperimentu da se očuva život i zdravlje djeteta tako što će se hraniti kompletnom kolekcijom čistih hranjivih sastojaka namijenjenih

po prirodi za ljudski organizam. Pravi eksperimenti su oni neljudski testovi koji se provode pod krinkom znanosti s nekoliko varijanti sintetskih tvari koje se još jedva prepoznaju u laboratoriju, zbog čega milijuni djece odlaze iz života u djetinjstvu, ostavljajući svoje roditelje u gorčinu tuga. Eksperimenti su one operacije koje se igraju sa zdravljem ljudi pomoću 1001 degeneriranih namirnica i otrova i stvaraju nove bolesti. Te se bolesti smiješno nazivaju bolestima civilizacije, bez imalo osjećaja srama pred takvom "civilizacijom" i bez razmišljanja da se uvjeti koji su takve bolesti rodili mogu nazvati neznanjem, divljaštvom ili barbarstvom, ali nikako civilizacijom.

Znanstvene institucije i odgovorna državna tijela moraju Ispitajte problem sirove prehrane bez daljnjeg Odgoditi

Predložio sam radikalnu, au isto vrijeme vrlo jednostavnu i prirodnu metodu kojom će se čovječanstvo osloboditi svake bolesti na zemlji. To je vrlo važna stvar kojoj svi znanstvenici, liječnici, intelektualci i odgovorna državna tijela moraju odmah posvetiti pozornost. Moraju ili javno dokazati da nisam u pravu u svojim stavovima i opovrgnuti ih osnovnim eksperimentima, ili moraju potvrditi njihovu istinitost i poduzeti potrebne korake da ih provedu u praksi. Konkretno, ako liječnici pokažu bilo kakvu ravnodušnost ili šutnju, to bi šira javnost mogla protumačiti kao jasan slučaj nespremnosti s njihove strane da obrane bolesti, kako se njihovo područje ili djelovanje ne bi smanjilo. Osobno ne vjerujem da je to općenito točno, jer malo ljudskih bića može biti tako nemilosrdno; ali liječnici moraju dati jasan dokaz da imaju viši i plemenitiji cilj od zarađivanja novca, i da je njihov cilj, zapravo, služenje znanosti, služenje čovječanstvu.

Plemeniti, javni i altruistični liječnici prihvaćanjem sirovojedenja postižu svoj željeni cilj, dok nehumani, sebični i pohlepni liječnici u tome vide svoj osobni gubitak. Navodne poteškoće mijenjanja duboko ukorijenjenih običaja mogu poslužiti samo kao slaba isprik

prikriti škrte sebične interese zlih ljudi. Otkriće sirovojedenja najbolja je prilika za razlikovanje plemenitog od neplemenitog, dobrog od zlog, mudrog od nerazboritog.

Nema aktivnosti veće humanitarne vrijednosti od propagiranja sirovojedenja. Potrebno je probuditi cijelo čovječanstvo iz stoljetnog sna, otvoriti mu oči, trgnuti ga iz letargije i osloboditi ga sadašnjeg košmara. Bogati moraju donirati svoj novac za ovu svrhu; intelektualci svoj mozak. Bitno je osnivati društva, osnivati klubove, izdavati novine i tiskati knjige. Nadalje, potrebno je izgraditi prostrana lječilišta sa svim sadržajima za odmor, zabavu i sport, te kroz nekoliko mjeseci "zatvora" ozdraviti, pomladiti se, osloboditi od razornih predrasuda, pomoći i prosvijetliti te ljude. kojima nedostaju potrebne informacije i snaga volje. Puno je korisnije i poželjnije u tu svrhu ulagati novac i energiju nego graditi beskorisne objekte koji nam ne trebaju poput crkava ili škola i bolnica. Prehrana sirovim materijalom je probni kamen pomoću kojeg možemo provjeriti koji intelektualac doista ima slobodno i nesputano rasuđivanje ili koja je osoba doista zainteresirana za zdravlje i dobrobit javnosti. Zlatnim će slovima povijest zabilježiti imena takvih ljudi.

Nije grijeh govoriti istinu

Neki ljudi me optužuju da imam oštar jezik. Kad kuhare nazivam ubojicama, muškofilima i kriminalcima, ne optužujem; Ja samo govorim istinu, koliko god ta istina bila gorka. Kada majka vlastitim brižnim rukama napuni usta svog voljenog djeteta vrućom hranom, ona oštećuje organe svog djeteta i vodi ga u bolest i smrt. Kada liječnik priprema prehranu "hranjivih" i "lako probavljivih" obroka za malu djecu i

propisuje tablete umjetnih vitamina nauštrb povrća i voća, čini još veći prekršaj.

Svaki dan promatram kako, čudnom ironijom sudbine, slabi i bolesni smatraju ljekovitim upravo te tvari koje su bile uzrokom njihovih bolesti, te ih pohlepno proždiru, dok, naprotiv, sa strahom izbjegavaju jedino tvari (sirovo povrće i voće) koje im mogu vratiti zdravlje, samo zato što ih smatraju uzrokom svojih tegoba. Milijuni života žrtvovani su samo zbog ove kobne zablude. Osoba koja pronikne u svu dubinu tragedije nikada ne može ostati hladna i ravnodušna.

Ne postoji zakonska prepreka protiv uništenja Sirovine namijenjene ljudskoj tvornici

Kada dođe do neznatnog kvara u pravilnoj ravnoteži sirovinama koje se isporučuju industriji okruga, odgovorne osobe bivaju optužene za nemar i privedene kazne, dok oni koji počine najodvratniju krivotvorinu u sirovinama potrebnim za pravilan rad ljudske tvornice često prolaze bez uvreda. U sadašnjem stoljeću znanstvenog napretka, najneukija i najgluplja osoba ima apsolutno pravo tražiti nove metode degeneracije prirodnih namirnica, te smišljati i nuditi na prodaju najsmješnija jela. Ali ono što je posebno čudno jest činjenica da veliki znanstvenik, veliki citolog, koji je svoj život posvetio proučavanju bioloških funkcija živih stanica, ili dijetetičar, čiji je glavni cilj u životu razrada idealna prehrana za čovjeka, kupuje hrpu takvih degeneriranih tvari i nudi ih svojim stanicama, s krajnjom ravnodušnošću i nemarom, vođen samo diktatima svog nepca.

Na prvi pogled izgleda nevjerojatno da bismo se mogli osloboditi sve bolesti putem sirove prehrane. Ali veličina prijedloga leži u samoj činjenici da "nevjerojatno" lako postaje ostvarena stvarnost. Teškoće oslobađanja od ovisnosti o hrani ne smiju se smatrati preprekom ostvarenju ideala

jedenje sirovog materijala; naprotiv, mora poslužiti kao mjera za mjerenje snage neprijatelja ljudskog roda i mora nas potaknuti da uložimo sve napore kako bismo spriječili ulazak takvog strašnog čudovišta u organizam novorođenčeta. Čak i oni ljudi koji se sami teško odriču kuhanih obroka, a i dalje ustraju u svojim štetnim navikama, moraju afirmirati istinu, te se za dobrobit naraštaja i budućnosti čovječanstva moraju boriti za pobjedu te istine propovijedanjem i izlaganje principa sirove prehrane i svim drugim raspoloživim sredstvima.

Naravno, za one uskogrudne i nazadne ljude koji su neopozivo pristrani u korist kuhane hrane i lijekova, principi sirove prehrane su previše napredni, ali danas živimo u kozmičkom dobu, a ne u srednjem vijeku, kada je svaka progresivna ideja ili veliki izum bio godinama progonjen od strane neuka rulja.
Danas se pred nas postavlja pitanje opstanka ili uništenja ljudske rase. Oklijevanje je neljudsko.

Sirova prehrana osigurava goleme dobrobiti u javnosti Gospodarstvo i podiže životni standard Nekoliko puta

Na vatri se uništi nevjerojatna količina hranjivih tvari brojnim oblicima ljuštenja, rafiniranja i obrade. Kao primjer može se reći da 100 grama proklijale pšenice ima veću nutritivnu vrijednost od bijelog kruha dobivenog od kilograma pšenice.
Isto vrijedi i za sve druge sorte kukuruza, mahunarki, povrća i voća. Ako se danas odreknemo svih namirnica životinjskog podrijetla, povrće proizvedeno u svijetu moći će samo prehraniti nekoliko puta veću populaciju svijeta, pod uvjetom da se jede u sirovom stanju. Pravo značenje sirove prehrane postat će još razumljivije kada pomislimo na rad, vrijeme i novac koji ljudi gube na uništavanje tih hranjivih tvari, a zatim uzmemo u obzir sve

medicinske troškove koje imaju različita ministarstva zdravstva i opća javnost u nadi da će eliminirati razaranja koja su nastala u našim organima uništavanjem istih hranjivih tvari. Spreman sam demonstrirati istinitost svojih izjava konkretnim dokazima svakome tko želi imati dodatne pojedinosti o ovoj temi. Povijest nikada neće oprostiti odgovornim ljudima na vlasti koji po tom pitanju pokazuju ravnodušnost i zatvaraju uši pred ovim vapećim istinama kako bi opravdali svoje osobne ovisnosti.

Mogu postojati samo dva razloga za njihovo odbijanje prihvaćanja načela sirove prehrane. Ili moraju izjaviti da radije toleriraju postojanje bolesti nego da "liše" čovječanstvo "užitaka" kuhanih jela i da se odreknu mogućnosti primjene u praksi čitavog niza "znanstvenih dostignuća" postignutih kao rezultat puno napornog rada ili, izvođenjem osnovnih testova koje sam predložio, moraju dokazati da, daleko od toga da oslobađa ljude od bolesti, sirovo jedenje im zapravo još više šteti.
To će im biti sasvim nemoguće učiniti. Iz toga slijedi da nemaju drugog izbora nego osloniti se na svoje prvo razmišljanje, čija je krajnja nehumanost očita svima.

Stoga, u ime sve nevine djece, zahtijevam da protivnici sirovojedenja svoje primjedbe dostave tisku, kako bi dobili njihov pravi odgovor, a javno mnijenje imalo priliku izvući potrebne zaključke i izreći svoje. konačna i pravedna presuda.

Svatko mora prepoznati stvarnu i cjelovitu sirovinu Materijali Njegovog tijela

Svaki je pojedinac ponosni posjednik jednog od kompliciranih tvornica u svijetu i samo je on odgovoran za nesmetan rad date tvornice. Nužno je, dakle, da se temeljito upozna s pravom, besprijekornom i cjelovitom sirovinom te divne tvornice.

Cjelovitost tih sirovina nije određena količinama bjelančevina, masti, ugljikohidrata, vitamina, minerala i kalorija koje navode današnji biolozi u svojim udžbenicima o prehrani. Niti ga je moguće odrediti stavljajući jedan pored drugog dugačke liste recepata za kuhanu hranu.

Kroz milijune i milijune godina i najpreciznijim proračunima naša divna priroda spojila je cjelovite sirovine potrebne ljudskom organizmu, spojila ih u savršenom skladu i u potrebnim količinama, dala im život i koncentrirala ih u biljnom tijela u obliku živih stanica.

Sva tajna prehrane leži u tome jesu li te stanice mrtve ili žive. Tvari koje se sastoje od mrtvih stanica ni pod kojim uvjetima ne mogu poslužiti kao sirovina za ljudsku tvornicu.

Čovjek ne bi trebao izgubiti osjećaj za mjeru i likovati nad svojim izumima preko granica razuma. Istina je da su se biolozi silno potrudili u proučavanju pojedinih prehrambenih sastojaka i došli do velikog broja važnih otkrića koja u potpunosti zaslužuju našu zahvalnost. Sva ta postignuća, međutim, mogu se smatrati velikima samo u odnosu na sadašnji tehnički i mentalni razvoj čovjeka. Protiv vrhunske mudrosti prirode, čak ni najeminentniji znanstvenici, sa svom svojom učenošću i bezbrojnim otkrićima, nemaju bolji uvid od djeteta od pet godina. Nemaju, dakle, pravo narušavati sklad i cjelovitost sirovina koje je izgradila priroda i nametati javnosti svoje djetinjasto brbljanje znanja kao savršenu znanost.

Nedvojbeno, u pokušaju prodiranja u tajne prehrambenih proizvoda krajnji cilj znanstvenika je prepoznati sve one nutritivne sastojke koji su neophodni ljudskom organizmu, odrediti njihove relativne količine i integrirati ih zajedno. Drugim riječima, žele umjetno pripremiti zrno pšenice ili leće i dati mu život. Ali ono što čovjek nije uspio dobiti nakon tisuća godina neprestanog rada, priroda nam danas daruje besplatno. Što još želimo? Gajimo li ikakve sumnje u vezi s mudrošću

svemir ili ovisnost o mesu potiče čovjeka na najnevjerojatnije ludosti?

Najbesmislenije je i najopasnije pretpostaviti da nam treba više proteina ili drugih hranjivih sastojaka nego što ih ima u biljnim tijelima. Ako potonji sadrže samo male količine bjelančevina, to znači da naše tijelo ne treba više, jer je upravo s tim količinama naš organizam građen i razvijan kroz milijune stoljeća.

Neki ljudi jako vole neprestano razgovarati o tijelu- Građevinski materijal. Kad bi "potpuno uravnoteženi" životinjski proteini i "hranjivi obroci" mogli povećati visinu svake generacije za samo jedan milimetar, danas bi visina čovjeka porasla već za nekoliko metara.

Masovno proizvedeni umjetni vitamini nikako ne mogu poslužiti kao prehrambeni sastojci iz vrlo očitog razloga što nerijetko unutar pet minuta nakon ulaska u ljudsko tijelo potpuno zaustavljaju funkcije našeg organizma; drugim riječima, tjeraju nas u smrt.

Žalosna je kratkovidnost bilo koju određenu hranu smatrati izvorom određenog vitamina ili bilo kojeg drugog prehrambenog sastojka.
Svi organski spojevi izgrađeni su od gotovo istih sastojaka, ali se razlikuju po fizikalnim i kemijskim svojstvima zbog razlika u sastavu i strukturi molekula. Dakle, svi znaju da su alkoholi i šećeri sastavljeni od istih kemijskih elemenata (ugljika, vodika i kisika), ali se jako razlikuju po boji, okusu i izgledu. Ptice se drže u kavezima s jednom vrstom sjemena ili žitarica, a domaće životinje često se hrane samo jednom vrstom trave. Ipak, ova stvorenja dobivaju punu opskrbu proteinima, mastima, vitaminima i mineralima iz jedne vrste hrane koja im se daje.

Liječenje bolesti lažnim vitaminima, razornim antibioticima i raznim otrovima beznadni su pokusi koji se ne temelje na etiološkim i temeljnim rezoniranjima, već na simptomatičnim, prividnim i proturječnim podacima.

Nijedan umjetni vitamin ne može vratiti prekrasnu ravnotežu prirodnih vitamina spaljenih na vatri; nijedan otrov ne može regulirati normalne biološke funkcije degeneriranih organa i žlijezda; niti jedan antibiotik ne može zamijeniti prirodne antibiotike uništene u kuhinji.

Životinje svoje rane liječe lizanjem. Njihovi izlučevine i slina obdareni su baktericidnim svojstvima. Izlučevine čovjeka koji jede kuhanu, međutim, lišene su takvih svojstava. Onaj tko jede sirovo jede opasnost od teške prehlade odbija pomoću izlučevina koje ispuštaju tkiva dišnih puteva, dok onaj koji jede kuhano proizvodi potoke ispljuvka i sline, ali još uvijek nije u stanju odoljeti istoj toj opasnosti.

Doba kuhanog jela je doba kada su ovisnosti, Praznovjerja i mikrobi vladaju

Moderna medicina okružena je zamršenom mrežom ispraznih praznovjerja. Cjelokupna medicinska djelatnost temelji se na simptomatičnim, prividnim, varljivim i kontradiktornim podacima, dok je ono najbitnije i temeljno načelo zakopano u zaborav. To je činjenica da je UČINKOVIT RAD SVAKE TVORNICE PODLOŽEN JEDNOKRATNOM OPSKRBOM INTEGRALNIM SIROVINAMA KOJE JE ODREDIO INŽENJER. U ovom slučaju, INTEGRALNA SIROVINA LJUDSKE TVORNICE SU ŽIVE BILJNE STANICE I NIŠTA VIŠE.

Opijen ponekim tehničkim uspjesima, današnji čovjek zamišlja sebe u zenitu civilizacije, dok u stvarnosti vodi najprimitivniji, neprirodniji i jeziv život noćne more.
Općenito govoreći, u poljima politike, ekonomije, morala i zdravlja ljudskim umom i osjećajima vladaju, a njegovim postupcima upravljaju odvratne ovisnosti i isprazna praznovjerja. Zaboravljajući najbitnije i osnovne životne probleme, ljudi preuveličavaju sasvim trivijalne stvari sporedne važnosti i pretvaraju ih u vitalna pitanja, a zatim gube golemu količinu vremena i sredstava, stvaraju

neprijateljstva, prolijevaju oceane krvi i šire sveopću propast i uništenje.

Povjesničari prošlosti su najodvratnijim bojama oslikali namete i danak koje su ubirali strani osvajači. Dok danas, u trenutku kada dođu na čelo države, ljudi koji važe za civilizirane i prosvijećene, raznim legaliziranim izgovorima prisvajaju više od 90 posto ukupne zarade vlastitog naroda kako bi zadovoljili svoje osobne ovisnosti i ambicije. Potiču proizvodnju duhana, alkoholnih i bezalkoholnih pića, čaja, kakaa i kave, što sve narušava zdravlje ljudi, a onda se ponose povećanjem državnih prihoda dobivenih iz tih izvora. Isto bi tako mogao i glupi otac obitelji likovati nad svojim bijednim penijem stečenim na račun funte koju su protraćila njegova djeca i, što je još gore, uz visoku cijenu potkopavanja njihova zdravlja.

Da trenutni prijedlozi i preporuke pojedinih vitamina i minerala ne postižu nikakve korisne rezultate, vidljivo je iz činjenice da se, potaknute nagonom svemoćne ovisnosti, prehrambene navike čovječanstva postupno razvijaju prema zastrašujućem obrascu koji potiče proizvodnja opasnih namirnica bez vitamina i minerala. Bez imalo odmora i predaha, neprestano niču tvornice za proizvodnju duhana, alkoholnih i bezalkoholnih pića, keksa, slatkiša, sladoleda, kobasica, konzervirane hrane, bijelog kruha, margarina i raznih drugih opasnih tvari.

Svi oni to dokazuju u svom svakodnevnom životu ljudi se ne vode zdravim razumom, već destruktivnim ovisnostima i ispraznim praznovjerjima svojstvenim čovječanstvu koje jede kuhano. U ovom svijetu postoje brojne skupine koje se bave trivijalnim i sekundarnim pitanjima od strogo ograničenog interesa. Od sada nadalje, primarna dužnost civiliziranog čovjeka trebala bi biti hitna i odlučna kampanja protiv ovisnosti i praznovjerja svih opisa. To je jedino osnovno sredstvo kojim će čovjek

uspjeti postići onaj obilan, miran, ugodan, zdrav, dug i sretan život kojemu je oduvijek težio.

Konkretan dokaz mi je pred očima. Pomoću sirove prehrane ne samo sam spasio svoj život, ali sam se i oslobodio svih onih bolesti koje su me neprestano mučile i potpuno sam od sebe odagnao tu užasnu avet rane smrti. U 61. godini života, kada kuhari prestaju raditi i odlaze u mirovinu, vratio sam zdravlje, snagu, polet i energiju mladića od 25 godina.

Mjesecima radim po 16 sati dnevno, a da pritom ne osjetim ni najmanji osjećaj umora. Sasvim sam uvjeren da ću ponovno živjeti cijeli život kuharskog života.

Često se govori da čovjek treba jesti da bi živio, a ne živjeti da bi jeo.

Sada je došlo vrijeme da se dokaže tko su oni koji hranu smatraju sredstvom za postizanje cilja, a ne samom svrhom. Neka takvi ljudi slijede moj primjer, zakorače u arenu, udruže se u zajedničkoj stvari, bore se protiv svake ljudske ovisnosti i otvore put novom i sretnom životu za cijelo čovječanstvo.

Teme o kojima se raspravlja u ovoj knjizi nisu specijalizirana pitanja o kojima bi se trebalo raspravljati iza zatvorenih vrata. To su stvari koje se tiču čovječanstva u cjelini i moraju se javno razmatrati kako bi svatko mogao prepoznati pravu sirovinu svog tijela.

Dužnost je svih onih ljudi koji su zainteresirani za zdravlje svoje i svoje djece da dignu svoj glas i zahtijevaju da oni koji se protive načelima sirovojedenja svoje kritike iznesu u tisak, kako bih imao priliku da im da odgovarajuće odgovore i tako otkloni skepticizam šire javnosti prema doktrini sirovojedenja.

dodatak

Čitatelji mojih knjiga o sirovojedstvu često mi se osobno i pismeno obraćaju i traže pojedinosti o posebnoj sirovojedskoj prehrani. Sada, sirovojed nema poseban program za jutro,

podnevni ili večernji obroci. Jede kad god poželi, što god želi i koliko mu apetit zahtijeva. Ali budući da oni koji jedu kuhanu hranu, budući da su navikli na posebno radno vrijeme i zakone hranjenja, žele da i sustav prehrane sirovim materijalima bude reguliran određenim pravilima, neka bude tako. Nema neke posebne štete u tome.

Razrada detaljnih recepata i planiranje raznih jelovnika koji uključuju veliki broj novih jela, naravno, nadilazi sposobnost jedne osobe. Bezbrojna raznolikost kuhanih jela i degeneriranih namirnica koje danas vidimo razvila se postupno, tijekom tisuća godina i naporima tisuća ljudi.

Kad se ljudi konačno uvjere da je najrazumniji način prehrane sirovo jedenje, mnoge vrste slanih jela pojavit će se, takoreći, preko noći.

Pod uvjetom da posveti nekoliko tjedana vremena koje obično provodi kuhanju, svaka će domaćica moći po vlastitom ukusu razraditi veliki izbor prekrasnih novih jela od mješavina brojnih sirovih namirnica koje su nam dostupne; a time će ujedno obogatiti opći jelovnik. Uzmimo vlastitu obitelj kao primjer.

Nakon niza pokusa došao sam do zaključka da se namirnice poput žitarica, mahunarki, krumpira, patlidžana i srži, čiju sirovu konzumaciju ovisnici o hrani smatraju nemogućim, mogu miješati u različitim količinama kako bi se oblikovale slane salate po želji. čak i najuvjereniji ovisnik o mesu.

Pšenicu, leću, slanutak, grah i dr. namačemo u dosta vode. Kad za dan-dva počnu nicati, isperemo ih svježom vodom. Zatim ocijedimo ovu vodu, pokrijemo lonac poklopcem i stavimo na hladno mjesto. U tom stanju mogu se jesti tri ili četiri dana. Također se mogu uzimati s grožđicama, orasima, datuljama i mnogim drugim namirnicama ili se mogu miješati s raznim salatama.

Kada želimo pripremiti salatu, pšenicu, leću i sl. propasiramo kroz stroj za mljevenje, a krumpir i mrkvu naribamo na sitno.

rende; potom krastavce, rajčice i luk nožem narežemo na tanke ploške, a zelenu papriku i nekoliko vrsta zelenog povrća narendamo.

Sada ih sve pomiješamo i dodamo sirovo maslinovo ulje, svježi limunov sok i malo svježe izvorske vode. Također se mogu dodati orasi, grožđice, datulje i tako dalje. Relativne količine sastojaka ovise o individualnom ukusu. Ljeti je takve salate ugodno jesti ledene.

Uzimajući za osnovu način pripreme ove salate, moguće je pripremiti veliki izbor salata različitih okusa i izgleda koristeći sve vrste zeleniša i raznog drugog povrća, poput špinata, zelene salate, patlidžana, cikle i općenito , što god naši povrtnjaci dali, ali neizostavne komponente salate su žitarice, mahunarke i krumpir.

Ova salata mora postati osnovna hrana cijelog čovječanstva. Ova hrana, koja je najpotpunija hrana i za bogate i za siromašne, ima prednosti jer je zdrava, jača, zadovoljavajuća, hranjiva i jeftina. To je jelo koje sadrži sve bitne čimbenike za dug i zdrav život. To je recept protiv svih bolesti. Tanjur ovog obroka, uz malo dodatnog voća, sasvim je dovoljan da podmiri dnevne potrebe čovjeka, a ujedno ga i najbolje zaštiti od svih vrsta bolesti.

Uzimajući u obzir relativnu skupoću pojedinih sorti voća kojeg zimi ima malo, neki ljudi misle da će se tada sirovo jedenje pokazati prilično skupim. Oni zamišljaju da se onaj tko jede sirove hrane mora cijele godine hraniti samo svježim voćem. To, naravno, nije točno. Ima ljudi koji veliki obrok završe velikom količinom voća. Pojedu li takvi ljudi to voće samo s dijelom kruha koji inače konzumiraju (ali u sirovom obliku pšenice, naravno), bit će potpuno zadovoljni. Na taj će se način uštedjeti i troška i muke oko pripreme kuhanih jela, čajeva, peciva i svih ostalih degeneriranih jela.

Postoje određene namirnice, poput pšenice, oraha, korjenastog povrća, koje se mogu naći u svim godišnjim dobima s neznatnim oscilacijama u cijenama. Štoviše, prednost se može iskoristiti od svježeg voća kada je u sezoni; dakle, kada je dudova u izobilju možemo se hraniti najviše dudovima, pa tako i grožđem i drugim voćem.

Tijekom zime mnoge vrste prirodno osušenog voća mogu se potopiti u hladnu vodu, pretvoriti u sirovi kompot i uživati s velikim zadovoljstvom. Ovom kompotu možemo dodati orašaste plodove, pistacije, proklijalu pšenicu, kardamom ili prah vanilije itd. Sirovi kompot je najekonomičnija, a ujedno i najugodnija namirnica zimi.

Osim što orahe, bademe, pistacije i lješnjake jedemo u njihovom prirodnom stanju, pomiješane s drugim suhim voćem, možemo ih i samljeti i koristiti u raznim drugim oblicima, ili ih možemo pomiješati sa sirovim povrćem ili raznim kompotima. Najslađi slatkiš sirovojeda je "Halva" ili slatkiš od oraha, badema ili pistacija. One se zgnječe, po ukusu začine kardamomom, vanilijom ili šafranom i izrežu na male kvadrate. Ova halva se s najvećim guštom jede uz razno zeleno povrće. Može se staviti u list zelene salate i jesti kao neka vrsta sendviča. Voda pomiješana sa svježim limunovim sokom najbolji je napitak koji se može dati djeci.

Zaključno, ponovno je potrebno podsjetiti čitatelja na vrlo važna okolnost koju uvijek moramo imati na umu. U početnom razdoblju ovisnika o sirovoj hrani mogu se pojaviti različiti oblici tegoba koje mogu ostaviti dojam da im sirova hrana šteti te da ih slabi ili razbolijeva. Mora se upamtiti da sve postojeće pogrešne i pogubne koncepcije u dijetetici imaju svoje podrijetlo u takvim prividnim i proturječnim dojmovima. Vanjski simptomi stoga nikada ne smiju služiti kao izgovor za ostavljanje posla napola obavljenog. Potrebno je pričekati konačne rezultate, što može potrajati nekoliko tjedana ili mjeseci. Ali ako se kuhana hrana ponekad pomiješa sa sirovim hranjivim tvarima, ti rezultati mogu biti jako odgođeni i neučinkoviti ili se uopće neće pojaviti.

Njihove tegobe nisu ništa drugo nego ljekovite reakcije, a otporom koji im se ukazuje moći će se osloboditi svih znanih i neznanih bolesti.

Najtrajnija od tih neugodnosti je, naravno, žudnja za kuhana hrana. Međutim, uvijek se mora imati na umu da impulse "gladi" koji se osjećaju u takvim okolnostima ne potiču normalne ili zdrave stanice, već degenerirane, beskorisne i neaktivne stanice i otrovi nakupljeni u tijelu; drugim riječima, samom bolešću koja iscrpljuje organizam. Stoga, upravo podnošenjem i odupiranjem tom osjećaju "gladi" moći ćemo eliminirati te otrove, osloboditi se prisutnosti bezvrijednih stanica, izgraditi potrebnu nadopunu aktivnih stanica i jednom zauvijek osigurati blagoslove dobro zdravlje. Svaki sat izdržanja te "gladi" pobjeda je u našoj borbi protiv bolesti.

Teheran, 1963

***

DRUGI DIO

Konstrukcija ljudskog organizma

Teme o kojima raspravljam u ovoj knjizi nisu specijalizirani problemi. To su pitanja koja dotiču čovječanstvo u cjelini. One utječu na sve one koji imaju tijela i žive; tiču se svih onih koji imaju usta i jedu. Zato se uvijek trudim pisati što je moguće jednostavnijim jezikom, temeljeći svoje zaključke na općim podacima i argumentima, a da svoje pisanje ne zatrpavam znanstvenim detaljima i neprobavljivom terminologijom koja je izvan razumijevanja većine mojih čitatelja. U svojim se argumentima ne oslanjam na mnoštvo prividnih i proturječnih podataka dobivenih u laboratoriju nesavršenim sredstvima ili, još gore, na bilo kakve pogrešne pretpostavke temeljene na takvim podacima. Dokazi koje iznosim su nepobitni zakoni prirode i takvi opći zaklju

iskustvo, a koje svaki pojedinac u svakom kutku svijeta može lako sam testirati i provjeriti.

U stvarnosti, koncepcija sirove prehrane je toliko jednostavna da se može sažeti u dvije jednostavne rečenice: tvorac ljudskog tijela stvorio je i njegove odgovarajuće sirovine; pod uvjetom da te sirovine dostavimo tijelu u cijelosti, bez diranja u njih, ljudski će organizam odraditi cijeli životni vijek bez podlijeganja bilo kakvim bolestima.

Svatko tko je dovoljno bistar da shvati pravo značenje tih dviju rečenica i da o tome dobro razmisli i promisli, lako će razaznati u kakvom je jadnom stanju prehrambeni sustav današnjeg čovjeka. On također može vidjeti s jednakom lakoćom da su u polju borbe protiv ljudskih bolesti u prošlim stoljećima ljudi pribjegavali takvim sredstvima koja su i pogrešna i opasna i, štoviše, sva ta sredstva imaju vrlo malo veze s temeljnim uzrocima bolesti. .

Nakon godina pažljivog proučavanja i osnovnog osobnog iskustva, danas sam nema sumnje da prirodni sustav prehrane ne samo da oslobađa čovječanstvo od svih vrsta bolesti, već također svakom čovjeku osigurava prekrasno dug život ispunjen mirom, srećom i udobnošću.

Život današnjeg čovjeka je strašna noćna mora, progonjen bezbrojnim grijesima, ovisnostima i porocima. Uistinu, bilo bi potrebno ispuniti tisuće tomova kako bi se u potpunosti opisali svi poroci ljudskog bića, detaljno nabrojali njegove pogrešne navike hranjenja, ukratko ukazalo na opaku pokvarenost njegovih manira i konačno ukazalo na jedan jedno od raznih pogrešnih sredstava za borbu protiv tih zala. Ali najveći problem pred nama je da svaki čovjek jasno zna kako nastaju bolesti i koja je radikalna metoda da se te bolesti jednom zauvijek iskorijene.

Prije svega, potrebno je znati kakav je naš organizam izgrađen i što je prehrana.

Kao što znamo, život na našem planetu se prvi put pojavio u obliku jednostaničnih organizama. Kasnije su ta pojedinačna jednostanična tijela surađivala kako bi formirala različite grupe i dovela do stvaranja višestaničnih organizama. Početna suradnja nekoliko stanica s vremenom se razvije do te mjere da rađa živo biće od mnogo milijardi stanica.

Svaka pojedinačna stanica je složen organizam za sebe, ali takav organizmi imaju različite stupnjeve razvoja. Najprimitivniji jednostanični organizmi bile su amebe najelementarnije strukture, koje su se bez ikakve svrhe kretale u vodi. Njihove jedine funkcije bile su tražiti hranu, jesti, probaviti i razmnožavati se jednostavnim procesom dijeljenja na dvoje.
Imali su svoje rudimentarne probavne organe, koji su se postupno razvijali kako je vrijeme prolazilo. U kasnijoj fazi razvoja te su se stanice grupirale u višestanične organizme. Drugim riječima, napuštajući svoj besciljni život odvojenog individualizma, oni prelaze na život suradnje, gdje svaka stanica ima određenu funkciju koju obavlja u skupnom obrascu kolektivnih aktivnosti.

Usporedi individualistički život iskonskog čovjeka, prije nego što je mogao čak i ispravno razgovarati sa zajedničkim životom današnjih velikih nacija, gdje odvojene grupe ljudi rade zajedno. Ali čak iu našem naprednom društvu danas se mogu naći beskorisni, glupi, parazitski i kriminalni likovi koji podsjećaju na naše lijene pretke iz iskonskih dana. Pa ipak, takva stvorenja žive rame uz rame s ljudima izvanrednog talenta i genija.

Isto vrijedi i za ljudsko tijelo, gdje beskorisne, parazitske stanice nastavljaju svoje usporeno postojanje uz iznimno korisne stanice u najnaprednijem stadiju razvoja. Ljudsko tijelo ima svoje različite organizacije i ustanove, koje se nazivaju žlijezde, organi, sustavi i tako dalje. Ti organi i sustavi obavljaju svoje funkcije istodobnim djelovanjem pojedinih skupina specijaliziranih stanica. Zanimljivo je primijetiti da te specijalizirane stanice ne obavljaju svoje specifične funkcije uz pomoć posebnih instrumenata i

oprema izgrađena izvana; nego je svaka od njih sama pretvorena, kroz svoju cjelokupnu strukturu, u vrlo složenu tvornicu.

Tako su stanice koje tvore bubrege obdarene posebnom opremom za odvodnju i filtriranje pomoću koje odvajaju iz krvi i izbacuju s urinom nečistoće i otrove štetne za organizam; stanice žlijezda uzimaju potrebne sirovine iz međustanične tekućine (kojoj sirovini nema ni traga u kuhanoj hrani) i, pretvarajući ih u hormone, dostavljaju ih tijelu; stanice mišića posjeduju posebnu kontraktilnu moć koja im omogućuje tjelesne pokrete i teški mehanički rad; konačno, živčane stanice napajaju se metrima vlakana pomoću kojih se naredbe mozga prenose cijelom tijelu. Dakle, svaka od stanica koje tvore ljudsko tijelo je komplicirana tvornica određene strukture koja se u svojim funkcijama razlikuje od onih svojih susjeda, počevši od stanica noktiju, kose, kostiju, mišića i žlijezda do stanica mozga.

Bez sumnje, bilo bi vrlo zanimljivo imati potpunu poznavanje građe stanica i prirode svih aktivnosti i procesa koji se u njima odvijaju. Ali čak i kada bi čovjek nekim čudom mogao prodrijeti u sve skrivene tajne stanica i njihove raznolike funkcije, bilo bi potrebno ispuniti ne samo tisuće, nego milijune svezaka da ih opiše, dok bi svakom od nas trebalo desetak života da dobiti samo površan uvid u sve što je napisano.

Suprotno pretencioznim tvrdnjama nekih hvalisavaca, čovječe ima doista vrlo malo informacija o svim tim stvarima. Sa svakim napretkom u studiju trebao je biti sve više i više uvjeren da je znanje koje je uspio steći beskrajno mali dio onoga što mu je još uvijek skriveno. Ipak, opijen ponekim tehničkim uspjesima, današnji čovjek zamišlja sebe u zenitu znanstvenog savršenstva i nesmetano se do mile volje petlja u to čudo nad čudima, ljudski organizam. Zapravo je toliko naivno drzak da pomoću najstrašnijeg

izumima i još strašnijim otrovima poduzima očajnički sulude EKSPERIMENTE kako bi otklonio poremećaje koji su se pojavili u tom organizmu. Jer doista, do sada ništa nije učinjeno EKSPERIMENTIMA, EKSPERIMENTIMA I JOŠ JOŠ EKSPERIMENTA. Štoviše, on te pokuse ne provodi samo na jadnim bespomoćnim životinjama, već i na vlastitom tijelu, na svojoj voljenoj djeci, na cijelom čovječanstvu. ON NE VIDI NIKAKVO DRUGO SREDSTVO ZA POSTIZANJE SVOG CILJA.

Ali uvijek moramo imati na umu nepobitnu činjenicu: čovjek koji nema dovoljno znanja o funkcioniranju običnog sata nikada se ne bi trebao poduzimati da ga popravi, iz straha da će cijeli mehanizam dovesti u nered jednostavnim pogrešnim pokretom kazaljke. Eksperimenti današnjih znanstvenika na ljudskom organizmu mogu se usporediti s besmislenim postupkom radnika koji, nakon što je nekoliko dana radio u tvornici, pokušava rastaviti njezine strojeve i ponovno ih sastaviti.

U slučaju akutne bolesti iscjelitelj je uvijek priroda, ali izlječenje se pripisuje djelotvornosti lijekova, dok se u brojnim slučajevima kada bolest poprima fatalan tijek kao izravna posljedica primjene lijekova, smrt uvijek pripisuje prirodnom tijeku bolesti. Mora se naglasiti da kod kroničnih bolesti lijekovi u pravilu pogoršavaju stanje i oštećuju organizam.

Što onda čovjek mora učiniti kada mu organi počnu raditi nepravilno? Postoji li itko na svijetu tko je upoznat sa svim detaljima ljudskog organizma na isti način kao što je inženjer upoznat sa detaljima svih različitih komponenti svoje tvornice, do zadnjeg vijka? Naravno da ne. Kao što sam već rekao, popravak bilo kojeg mehanizma može se povjeriti samo onom stručnjaku koji ima vještinu i sposobnost odvojiti sve dijelove danog stroja i ponovno ih sastaviti. Ali koliko je čovjek daleko od postizanja ovog cilja u slučaju vlastitog tijela!

Što onda čovjek mora učiniti u danim okolnostima? Mora li sklopiti ruke i pomiriti se s nestalnim hirovima svoje sudbine ili mora

dovesti do nesreće neprekidnim pronalaskom novih otrova i suludim eksperimentima koji se s njima izvode? Ni jedno ni drugo. Postoji, srećom, trenutna i super jednostavna metoda kojom se čovjek može osloboditi svih bolesti.

Kada inženjer gradi tvornicu, pomoću matematike izračunima on utvrđuje kvalitetu i količinu svih sirovina potrebnih za tu tvornicu, kao i brigu koja se mora poduzeti za rad i održavanje njezinih strojeva. On zatim jamči radni vijek dane tvornice, pod uvjetom da se njegove upute pažljivo izvršavaju.

Što je prehrana?

Baš kao što svaki inženjer radi detaljne izračune kako bi odredio sirovine bitne za tvornicu koju je dizajnirao, pa je uz pomoć najtočnijih proračuna divna priroda razvila potrebne sirovine za sve životinje uključujući i ljude.

Kada želimo izgraditi običnu tvornicu, prvo podignemo prikladnu zgradu, zatim u nju smjestimo sve potrebne strojeve i dinamo, i konačno, da bi tvornica mogla početi proizvoditi, opskrbimo je potrebnim gorivom. i sirovine. Budući da ljudski organizam ima izuzetno zamršenu strukturu, njegove sirovine su odgovarajuće složene prirode, sastoje se od brojnih tvari.

Priroda je izvršila ogroman posao u tom smjeru. U prvom redu, za jednostavnu strukturu stanica pripremio je jednostavne građevne materijale, koji se razlikuju prema vrsti stanica. Dakle, stanice kose zahtijevaju posebnu vrstu građevnog materijala, stanice noktiju drugu vrstu. Isto vrijedi i za stanice mišića, žlijezda, živaca i tako dalje. Ali stanice tako jednostavne strukture još nisu od koristi; svaki od njih sada mora biti opskrbljen odgovarajućom opremom koja odgovara njegovoj posebnoj funkciji, za što su potrebni dodatni građevinski materijali. Konačno,

potrebno je te stanice opskrbiti energijom i osigurati potrebne sirovine za produktivni rad žlijezda.

Svojom nepogrešivom providnošću, priroda je sve to skupila materijala, čiji broj doseže desetke tisuća. Svaki od tih materijala ima svoju točnu količinu. Dakle, za jednu vrstu tvari može nam trebati tisuću grama, za drugu samo jedan gram, za treću tek tisućinku grama. Ovo je operativno pravilo u svim tvornicama. Bitno je da ti materijali uvijek budu na raspolaganju stanicama u unaprijed određenim količinama. Osobito se mora obratiti posebna pažnja da nitko od njih ne izostane iz skupljanja agregata.

Svaki čovjek, učen i jednostavan, bogat i siromašan, jedini je posjednik vlastitog tijela i jedini upravitelj odgovoran za taj čudesni svijet unutarnjih galaksija.

Zanimljivo je primijetiti da sva živa bića na ovoj Zemlji, od mrav ili vrabac do slona, prepoznaju tu zbirku agregata i u potpunosti je iskoriste za svoje prehrambene potrebe.

Paradoksalno, od osvita civilizacije samo je čovjek, kao usamljena iznimka u čitavom svijetu, napustio svoja osjetila i potpuno izgubio iz vida cjelovitost samih materijala koji su neophodni za njegovu vlastitu dobrobit. Zato on dan i noć radi u svojim laboratorijima i istraživačkim radionicama, provodi sve vrste testova i eksperimenata, otkriva slične materijale jedan po jedan, brzo ih proizvodi u svojim tvornicama, smišlja im čudna imena, puni ih u kutije i boce. , i raznosi ih po cijelom svijetu, da ih ljudi progutaju i ne ostanu gladni. I sve to nazivaju znanošću.

Ne shvaćajući što rade, uskočili su znanstvenici arena u prkos prirodi. Zaslijepljeni ovisnostima, ti ljudi ne mogu vidjeti da je kroz milijune i milijune godina i najtočnijim proračunima naša majka Zemlja, u svojoj Providnosti, sakupila, koncentrirala u biljke i ispunila cijeli

svijet s tim vrlo hranjivim sastojcima koje su tek počeli prepoznavati, jedan po jedan.

Svi živi organizmi na svijetu potječu od isti preci, ali su tijekom vremena uzeli različite evolucijske smjerove. Anatomske i fiziološke razlike između čovjeka i drugih životinja u osnovi su vrlo male.

Kao i čovjek, i te životinje imaju srce, pluća, jetru, bubrege, krv, kosti, mozak i tako dalje. Njihovi organi zahtijevaju točno iste nutritivne sastojke kao i ljudski organi. Najveća pogreška biologa istraživača bila je što je potrošio previše vremena i truda na istraživanje posve sporednih, beznačajnih i proturječnih problema, kojima je začepio svoj mozak i pomutio um, umjesto da se osloni na takve općenite činjenice i podatke kakvi su mu na raspolaganju i temeljeći svoje znanje na rezultatima dobivenim suštinski temeljnim eksperimentima.

Treba obratiti pažnju na činjenicu da kada životinja u šumi otrgne "bezvezni" list sa drveta, ona sve potrebe svog organizma zadovoljava konzumacijom tog "običnog" lista. U tom jednom listu priroda je koncentrirala sve one tvari koje su potrebne za izgradnju novih stanica u tijelu te životinje; diferencirati te stanice, hraniti ih i dati im energiju, i konačno osigurati osnovne sirovine za žlijezde.

Ukratko, taj list sadrži potpuno uravnotežene sirovine za životinjski organizam; Taj list je prava HRANA za životinju.

Sve vrste sirovog povrća sastoje se uglavnom od
Isti sastojci

Ako gornja životinja, ne mogavši pronaći ništa za jelo osim tog lista, bude primorana preživljavati na toj jednoj vrsti hrane mjesecima ili godinama uzastopno, njezin organizam neće osjetiti nikakav nedostatak vitamina ili drugih hranjivih sastojaka u tom slučaju. Nema razlike ako

umjesto lista drveta, raspolaže nekim drugim biljkama.
Ono što je bitno je činjenica da je hrana koju konzumira PRIRODNA I NEOKRETENA.

Kad stave mjeru stočne hrane ispred konja ili magarca, nikad se ne zabrinu mišlju da bi količina bjelančevina ili vitamina mogla biti nedostatna za životinju, iako dobro znamo da i životinje, kao i ljudi, trebaju sve vrste vitamina, minerala i drugih hranjivih sastojaka.

Svima je jasno da je izbor namirnica koje stoje na raspolaganju tisućama različitih vrsta životinja toliko ograničen da nikada nemaju priliku birati što bi radije jeli. Primorani su živjeti na nekoliko vrsta uobičajenih namirnica koje su im dostupne u neposrednom susjedstvu.

Ipak, među njima ne možemo pronaći niti jedan slučaj avitaminoze ili bilo kojeg drugog nutritivnog nedostatka.

Ako unesete hranu koju te životinje konzumiraju u laboratorijima biologa, u svakom će od njih pronaći nekoliko tvari različitih kvaliteta i količina. Tada će vam reći da u određenoj biljci ima toliko bjelančevina, toliko masti i toliko jednog ili drugog vitamina. Tako će u svakoj biljci nabrojiti nekih 10-15 sastojaka koje su uspjeli pronaći i pažljivo će odrediti njihovu količinu jednu po jednu. Čak iu najbogatijem voću broj sastojaka koje su uspjeli otkriti bio je strogo ograničen. U stvarnosti, to ne dokazuje da se svaka od tih namirnica sastoji samo od desetak sastojaka koje su pronašli; nego je to pokazatelj da su njihova tehnička vještina i resursi sasvim neadekvatni za potpunu analizu i kvalitativno i kvantitativno određivanje svih onih sastojaka koji su se okupili u prirodnom laboratoriju da bi rodili određeno biljno tijelo.

To znači da su u određenoj hrani uspjeli otkriti samo tih nekoliko vrsta sastojaka; ostali su im ostali skriveni.

Glavni razlog tome je činjenica da su otkrivene tvari biologa nisu primarni sastojci tog povrća, već su to spojevi koji se pojavljuju u različitim oblicima u različitom povrću. Ulaskom u tijelo životinje ti se spojevi razgrađuju i ponovno sintetiziraju, pri čemu nastaju novi spojevi koji odgovaraju potrebama organizma.

SVO POVRĆE KOJE JEDU ŽIVOTINJE SASTOJE SE OD ISTIH OSNOVNIH SASTOJKA

U osnovi, sve se povrće sastoji od tri glavne klase tvari. Jedna od njih je voda, koja nam je svima poznata. Znamo da ne možemo živjeti bez vode i možda se dobro prisjećamo da je najčišći i najsigurniji izvor vode koji poznajemo onaj koji se nalazi u voću i povrću. Zatim dolazi gruba hrana. To je tvar koja čini okvir biljnih tijela, dajući im oblik i čvrstoću. Gruba krma se ne razgrađuje i ne asimilira u organima životinja; izbacuje se iz organizma u obliku fekalija. Međutim, to je bitan sastojak životinjske prehrane. Da nije bilo grube krme i da je hrana koju je životinja konzumirala potpuno razlomljena i asimilirana, crijeva ne bi imala što izbaciti, a s vremenom bi se smežurala i osušila. Ipak, čudno je reći, mnogi ljudi su toliko kratkovidni da, smatrajući grubu hranu "neprobavljivom", namjerno je uklanjaju iz svojih namirnica, zbog čega gotovo cijelo čovječanstvo pati od zatvora. Drugim riječima, glavni uzrok zatvora je nedostatak grube hrane u prehrani. Ali da se vratimo na temu o kojoj raspravljamo, posljednja od tri klase tvari u voću i povrću je sama prehrana, koju organizam u potpunosti probavlja i asimilira.

Bitne razlike između različitih vrsta povrća proizlaze iz varijacija u relativnim količinama te tri klase tvari.
Dakle, glavna razlika između obične trave i voća je u tome što kod prve prevladava krma, dok se voće sastoji samo od umjerene količine krme, s dosta koncentriranih hranjivih tvari i odgovarajućom količinom vode. Zbog posebne strukture

Svojim probavnim organima i svojom sposobnošću preživljavanja, četveronošci su sposobni zgnječiti i samljeti travu, izvući hranjive tvari oskudno raspršene u njoj i izbaciti ostatak iz svojih tijela. Tako neke životinje uspijevaju dobiti hranu od suhog sijena ili slame; deva je u stanju održati život na pustinjskim čičkovima, a magarac na najsurovijoj travi.

Iz ovoga možemo izvući važan zaključak da svo povrće sadrži potrebne hranjive tvari za održavanje životinjskih organizama, samo se u nekom povrću pojavljuju u raspršenom obliku, u drugome su visoko koncentrirane. Među prirodnim namirnicama najhranjiviji su orasi, bademi, žitarice, mahunarke, krumpir, mrkva, banane, grožđe i svo ostalo voće, a nakon njih dolazi ostalo korijenje, začinsko bilje i zelje; drugim riječima, same namirnice koje je čovjek oteo iz usta drugih životinja i prisvojio ih sebi. Ipak, kad god se pitanje o sirovojedstvu pojavi na raspravi, taj isti čovjek besramno uzvraća: "Kako da se hranim bez kuhane hrane?" Ne može se naći sramotnija izjava na svijetu, ali nažalost ovisnost o jedenju leša toliko je zaslijepila čovječanstvo da je to zapravo uobičajeni odgovor većine ljudi. Oni koji nemaju potrebno iskustvo nisu u stanju shvatiti koliko su te tvari bogate i hranjive i koliko je mala količina potrebna za zadovoljenje svakodnevnih potreba. U mom slučaju, trebale su mi godine da dođem do istine. Ali o tome ću više govoriti kasnije.

Oni hranjivi sastojci koji se nalaze u koncentriranom stanju u plodu drveta također se nalaze raspršeni u njegovom lišću, kori i granama. Ogromna životinja poput žirafe hrani se lišćem drveća. Kada se mali pupoljak drveta nacijepi na drugo drvo, on izbaci grane i na kraju daje odgovarajući plod.
To je jasan pokazatelj da pupoljak sadrži sve elementarne sastojke koji su bitni za formiranje određenog ploda.

Sada, koji su to elementarni sastojci? Oni su atomi koji se mogu smatrati najmanjom kemijski nedjeljivom česticom

elementa koji može sudjelovati u kemijskoj promjeni, i molekule, koje su najmanje čestice elementa ili spoja koji normalno mogu voditi odvojeno postojanje. Sve jestive biljke sastoje se od gotovo istih elemenata, čijim različitim omjerima i rasporedom nastaju različiti spojevi koji se međusobno razlikuju po obliku, boji i okusu. Nadalje, klinčić i ovca potpuno su isti. Kada se unese u želudac ovce, klinčić mijenja svoju molekularnu strukturu i postaje ovca.

Postoji slična podudarnost između voća i čovjeka.

Sav biljni i životinjski svijet nije ništa drugo nego vječna izmjena i kruženje atoma. Upravo ovdje dolazi do izražaja veliko čudo i priroda. Bacimo u zemlju sitno zrno ne veće od glave pribadače. Nakon nekoliko vremena polako nikne, zatim izbaci grane i lišće, au dogledno vrijeme daje plodove. Kasnije se pretvara u kravu, konja ili čovjeka koji neko vrijeme tumara ovim svijetom, a zatim vraća svoje atome na Zemlju. Tamo, pod oživljavajućim utjecajem sunčeve svjetlosti, upravo ti atomi ponovno oživljavaju, udahnjuje im se novi život i ponovno se pretvaraju u iste biljke i životinje, kako bi uvijek iznova nastavili beskonačne cikluse stvaranja.

Ali da bi moglo iznjedriti živi organizam, biljno tijelo mora biti potpuno i ŽIVO. Štoviše, nipošto nije dovoljno da hrana bude samo živa; savršena biljna hrana mora biti AKTIVNA, a NE USPORENA.

Dugogodišnje iskustvo nam je pokazalo da ptice nisu zadovoljne kavezom samo suho sjeme. Sa svojim suhim sjemenkama zahtijevaju i nešto svježe hrane. Posebna sorta tih sjemenki ili svježe hrane nije jako važna. Savršena prehrana može se dobiti odabirom određene sorte sjemena ili žitarica i dopunom bilo kojom vrstom svježeg voća ili povrća.

Ova nas činjenica dovodi do važnog zaključka da najsavršenija namirnica prestaje biti savršena nakon što se malo osuši. Zatim

kako možemo smatrati hranjivim tvarima koje izlaze iz pećnica, kuhinja i čeljusti strojeva koji urlaju?

Usprkos tome, životinjski organizmi ne trpe ozbiljne štete kada su lišeni svježe hrane tijekom nekoliko zimskih mjeseci. Jer one nadoknađuju nedostatak tijekom proljeća i ljeta, kada sva priroda ponovno oživi. Priroda ih je navikla na takav način života. Osušene sjemenke, žitarice i mahunarke doista su žive namirnice, ali su u inertnom i uspavanom stanju. Srećom, lako se mogu probuditi, aktivirati i pretvoriti u savršene hranjive sastojke ako ih potopite u vodu i držite na hladnom zraku dan ili dva. Dakle, konzumacijom samo proklijalih (aktiviranih) žitarica čovjek ima priliku osigurati savršenu prehranu u svim godišnjim dobima iu svakom kutku Zemlje. Zatim može koristiti preostale tisuće svježih i ukusnih namirnica kako bi uveo raznolikost u svoju prehranu i učinio život ugodnijim.

Život je organizacija energije i materije. Kada želimo konstruirati stroj, spojimo sve potrebne dijelove prema nacrtu, a čim se završi i posljednji detalj, stroj kreće s radom. Onaj čimbenik koji pokreće ljudsku tvornicu zove se duša, koja spajajući se sa svim ostalim česticama zaokružuje strukturu organizma i pokreće ga.

Svojstva pojedinih proteina, vitamina i Minerali i svi pojedinačni nutritivni sastojci Više ne bi trebao biti temelj za raspravu

U posljednjem dijelu vidjeli smo da se sva jestiva biljna tijela sastoje od isti elementi, a da su razlike u njihovim kemijskim i fizikalnim svojstvima posljedica razlika u njihovom sastavu i molekularnoj strukturi. Nažalost, biolozi su zanemarili ovu nepobitnu činjenicu i cijelu svoju znanost zasnovali na različitim složenim spojevima koje su pronašli u namirnicama. Opijeni otkrićima do kojih su došli u svojim laboratorijima, zatvorili su oči pred tim čudesnim laboratorijem prirode u koji dostavljamo zrno sjemena tako malo da

jedva vidljivi golim okom, a zauzvrat se za nekoliko tjedana predstavljaju najsavršenijom namirnicom koja u svakom pogledu zadovoljava sve potrebe našeg organizma. Ali oni ili odbacuju tu velikodušnu blagodat prirode ili je spaljuju i uništavaju, nakon čega pripremaju, u svojim bijednim laboratorijima, određene mrtve tvari koje joj donekle nalikuju. Te izmišljotine oni sada časte raznim imenima i brojevima, i koriste ih za oštećenje, prije svega, vlastitih organa i organa svoje nevine djece.

Dakle, nakon što su u grožđu pronašli nekoliko različitih tvari, kažu da grožđe ima takve i te sastojke, kao da ne sadrži ništa drugo. Isto rade sa svim prirodnim i neprirodnim namirnicama, a namirnica u kojoj uspiju pronaći bilo koji od tih sastojaka preporučuje nam se kao izvor određenog nutrijenta. Kao rezultat takve kratkovidnosti, najštetnije namirnice se predstavljaju kao potpuno uravnotežene i obrnuto.

Samo uzmite olovku i napravite popis tvari koje su biolozi otkrili u hrani koja se može dobiti od krave: govedina, jetra, mozak, srce, mlijeko, med i sir. Sada da vidimo mogu li sve te tvari otkriti u djetelini, slami ili običnom planinskom bilju u identičnom obliku. Naravno da ne. Ipak, nitko ne može poreći činjenicu da su sirovine koje se koriste za izradu kravljeg tijela upravo te biljke; to jest, cijela je krava u potpunosti nastala od tih trava. Ako životinjsku hranu smatramo potpuno primjerenom hranom za zvijer mesožderku, to je zato što cijeli trup plijena sa svojom kožom, kostima, krvlju i mesom i, štoviše, sa svim netaknutim živim stanicama, ima nutritivnu vrijednost jednaku onom od trave. Ali kakvu vrijednost imaju odvojeno mlijeko, maslac ili meso? Svaki od njih ima beskrajno mali djelić vrijednosti obične trave i to pod uvjetom da je u sirovom stanju. Što se tiče onoga što ostaje od hranjivih sastojaka tih tvari nakon kuhanja, ne treba dodatno naglašavati. Shvatimo, dakle, pravu nutritivnu vrijednost mlijeka ili mesa koju su stoljećima slavili prostodušni ljudi!

Stoga, možemo li prosuditi stvarnu vrijednost svih onih reklama koje krase limenke bezbrojnih vrsta suhog i debaziranog mlijeka.

Pravda zahtijeva da se od sada širitelji ovakvih reklama privode i najstrože kažnjavaju, jer odgovornost za smrt milijuna djece leži upravo na njihovim plećima.

Priznajem da čovjek vječno želi naučiti nove stvari, prodrijeti u tajne prirode, proširiti horizont svog znanja. Osobito je važno da se svaki posjednik tvornice upozna s tajnama sirovina potrebnih za svoju tvornicu.

Neka znanstvenici istraživači ograniče svoja istraživanja unutar četiri zida svojih laboratorija do dana kada uspiju uzgojiti biljku iz sjemena koje se u potpunosti sastoji od sintetičkih komponenti napravljenih u njihovim radionicama. Tada će njihova mudrost biti jednaka mudrosti prirode. Ali naš svijet je već prepun takvih sjemenki, preko kojih dobivamo najadekvatnije hranjive tvari koje zadovoljavaju sve bitne potrebe našeg organizma. Ta je hrana bez i najmanjeg traga nedostat
U njemu ne nedostaje nijedna tvar; nijedna tvar nije suvišna; svaki sastojak ima svoju kvalitetu, svoju količinu i svoju funkciju utvrđenu najtočnijim izračunima.

Govore nam da konzumiramo proteine, jer su proteini dobri za zdravlje. Ali koliko moramo konzumirati? Postoji li općenito dogovorena brojka za naše dnevne potrebe? Opeke su neophodne za gradnju zgrade, ali svakako ne možemo gomilati cigle bez razlike ili ih slagati jednu na drugu bez žbuke.

U arenu su stupili novi tehničari. Raselili su se iskusni inženjer niza složenih tvornica i sada žele sami održavati i upravljati tim tvornicama.
Posvuda ima fragmenata sirovina nasumično naslaganih.
Svatko od njih ležerno uzima sve što mu padne pod ruku i time hrani tvornicu. Jedan donosi kamenje, drugi željezo; treći nosi glinu, četvrti vodu. Sve to skupljaju zajedno bez fiksnog plana ili dizajna, a onda idu i donose još više i više.
Brojne organske i anorganske tvari neprestano stvaraju svoje

izgled. Netko hrani mašineriju šakom određene tvari, tvrdeći da je korisna; drugi ga napuni kantom punom druge tvari, tvrdeći da je još korisnija. Tako svatko guši tvornicu čime god zamisli da je sastavni dio njezine prave sirovine. Eksperimenti se rade, beskonačni eksperimenti. S jedne strane, brojni blesavi ljudi zapalili su te sirovine; s druge strane, svatko žuri - juri da pokupi ono što može iz tinjajućeg pepela i ubaci ga u mlaznicu tvornice.

Naravno, tvornica počinje neredovito raditi. Više Što tvornica nepravilno radi, tim nadobudni stručnjaci više umnožavaju svoje napore. Trče ovamo-onamo u potrazi za novim sredstvima i novim materijalima. U toj gužvi gaze, uništavaju ili pale najbitnije kemijske sastojke sirovina, koji su ponekad premali da bi ih oni primijetili. Kada vide da su njihovi napori uzaludni i da stanje tvornice postupno ide od lošeg ka gorem, odlaze još dalje u divljinu i pronalaze potpuno nove tvari koje nemaju nikakve veze sa sirovinama tvornice, i pokušajte uz njihovu pomoć regulirati rad svog pogona. Jedna od tih novih tvari na neko vrijeme zaustavlja vrisak tvornice, druga prigušuje njenu prodornu škripu, treća usporava rad pojedinih mehanizama, dok ih četvrta, nasuprot tome, dodatno ubrzava. Te im se promjene čine dobrim znakovima; skakuću od sreće i plješću rukama kao mala djeca, a onda kreću u potragu za "jačim i učinkovitijim" supstancama. Ponekad pojedini dijelovi tvornice potpuno prestanu raditi ili rade toliko nepravilno da ugrožavaju sigurnost svojih susjeda. Tada muškarci pokazuju svoju najveću spretnost. Oni vješto uklanjaju i bacaju te "beskorisne" dijelove.

Ne čudi da svi ti napori završavaju potpunim neuspjehom i da tvornice jedna za drugom prerano bivaju izbačene s posla. Ali nespretni inženjeri ne gube nadu.

Oni ustraju u svojim očajničkim eksperimentima, odbijajući se prisjetiti pravog inženjera tih tvornica, njihove prirode koju su poricali.

Stalna usporedba ljudskog tijela s tvornicom ne radi se u figurativnom smislu. Jer ljudsko tijelo je doista tvornica kao i sve ostale tvornice, s tom razlikom što je mnogo kompliciranije od obične tvornice i što su njegovi dijelovi toliko mali da ih je većina nevidljiva i čovjeku neshvatljiva.

Kao i gore navedeni inženjeri, naši biolozi provode eksperimente na ljudska bića najstrašnijim oruđima pri ruci, najnižim mogućim namirnicama, raznim sintetičkim pripravcima i svim smrtonosnim otrovima poznatim čovječanstvu. Objavljuju beskonačne popise s beskrajnim nazivima tvari i svojim lažnim preporukama navode ljude na krivi put. Svatko predlaže što želi, svatko govori što mu padne na pamet, djelujući nasumično, po pravilu palca.
Pune tisuće svezaka i njima preplavljuju svijet, grme preko radija, tiskaju oglase u novinama.
Ali sve što rade je laž, sve što govore je kontradiktorno.
Oni najštetniju tvar predstavljaju kao izuzetno korisnu, ali zabranjuju korištenje onoga što je bitno. U ovoj zbrci i zbrci, sami autori tapkaju u labirintu sumnje i neodlučnosti, dok njihova publika stoji zbunjena i zbunjena.
U međuvremenu, nažalost, oni koji su nam najbliži napuštaju ovaj život u milijunima, nepotrebno prije svog vremena.

Pozivam sve plemenite ljude diljem svijeta da izađu njihove letargične ravnodušnosti makar samo radi zdravlja vlastitog i svojih bližnjih. Neka se udruže sa mnom kako bismo svojom snagom jedinstva otvorili oči čovječanstvu, ispravili sadašnje pogrešne navike prehrane i zaustavili te strašne masakre.

Neka svatko od nas otvori oči i pažljivo promatra šokantne skandale koji sramote modernu civilizaciju. Pogrešnim stavom naših znanstvenika na teren su ušli profiteri i špekulanti. Najštetnije i grubo krivotvorene namirnice slobodno se reklamiraju kao bogati izvori vitamina i

otvoreno prodan javnosti. Oni uključuju kekse, slatkiše, bezalkoholna pića kao što su Coca-Cola i limunada, trulo meso, suho mlijeko i tisuće drugih različitih namirnica, koje su u potpunosti lišene svojih najvitalnijih nutritivnih sastojaka i posebno su sklone uzrokovati bolesti i ubijati ljude. Najneobičnije tvari skupljaju se tu i tamo, miješaju, pune u limenke i kartone, označavaju dugim nizom naizgled znanstvenih ljupkih imena i prodaju lakovjernoj javnosti kao "dijetetski" pripravci po pretjeranim cijenama.

Moderna medicina je do te mjere komercijalizirana da privatni laboratoriji liječnicima plaćaju proviziju od 50 posto na naplatu pacijenata koji im se šalju. Čovjek bi morao napuniti stotine svezaka ako želi predstaviti detaljnu sliku svih korupcije u današnjem svijetu. Trenutačno nisam u slobodno vrijeme za taj zadatak.

U međuvremenu, biolozi tijekom svojih istraživanja pronalaze određeni vitamin. Nešto kasnije otkrivaju da se ne radi o jednostavnom spoju, već o razrađenom kompleksu od desetak tvari, za svaku od njih odabiru ime. Postupno primjećuju da određeni vitamin ne pokazuje svoju snagu u nedostatku drugih, ili uočavaju da se pri unošenju u organizam jedna tvar mijenja u drugu i tako dalje.

Djelovanje umjetnih vitamina na ljudski organizam je prividno i kontradiktorno. Ljudi slažu cigle kuće red po red bez ikakvog maltera, a zatim, kako bi ispravili tu pogrešku, pripreme veliku bačvu lošijeg morta i izliju ga na zgradu odjednom. Lijepeći se na vanjsku površinu opeke, taj mort neko vrijeme štiti zgradu od vjetra i kiše, ali ne prodire u fuge između opeka i, naravno, ne dopire do unutarnjih slojeva konstrukcije. Ponekad se koristi prevelika količina tog lažnog morta; tada se svaka zgrada čiji su temelji donekle klimavi jednostavno sruši. Upravo se to ponekad događa tijekom injekcije vitamina, kada pacijent umre odmah nakon injekcije. Kako se može predstaviti kao hranjiva tvar čija najmanja količina ubija čovjeka iznutra

pet minuta od njegovog ulaska u ljudski organizam? Kada će se ljudi opametiti i odustati od takvih ludosti? Unatoč mnoštvu neuspjeha, razočaranja i nesreća, ljudi ustraju na svom pogrešnom i pogubnom putu, odbijajući i uzmaknuti ni za jedan korak.

Nove knjige stalno se pojavljuju; svjež i popisi i preporuke neprestano se dodaju starima i beskrajna bujica otrova postojano teče iz tvornica u organe ljudi. Ovako, napisane su tisuće tomova o prehrani i srodnim temama, svi s različitim pogledima i stajalištima, različitim detaljima i pojedinostima, različitim popisima i tablicama.

Pretpostavimo na trenutak da su knjige napisane o pojedincu vitamina i ostalih nutritivnih sastojaka, preporuke nutritivnih sastojaka i popis specifičnih dijeta su istiniti. Tada se možemo zapitati je li to doista praktičan sustav ljudske prehrane i jesu li oni koji žele živjeti na ovom svijetu pod tužnom nuždom da sve te knjige uče napamet. Što će se onda dogoditi s milijunima koji žive u planinama i dolinama, u udaljenim selima i zaseocima, a nemaju priliku upoznati se s takvim prehrambenim popisima i tablicama? Moraju li umrijeti od gladi?

Ne, dobri prijatelji, probudite se iz svoje obamrlosti ravnodušnosti, jer to nije način života koji je predodređen za čovjeka. Takav život doista nije nikakav život; to je noćna mora. Trebali bismo dovesti do potpunog i trenutnog preokreta u našem stavu prema prehrambenim problemima. Publikacije o pojedinim nutritivnim sastojcima i dijetama treba prekinuti i odmah prekinuti sve propisivanje umjetnih vitamina i otrovnih lijekova.

Postoji samo jedan način da se čovječanstvo jednom zauvijek oslobodi te noćne more, a to je radikalna promjena načina života i prehrambenih navika. Te se navike moraju mijenjati na način da se ispravan sustav prehrane uklopi i uskladi sa životom čovjeka. Tada izbor između pojedinih nutritivnih sastojaka više neće služiti nikakvoj korisnoj svrsi i ljudi više neće razmišljati o određenim dijetama. Samo takav potpuno uravnotežen

namirnice treba držati kod kuće jer imaju jednaku nutritivnu vrijednost; drugim riječima, svaka pojedinačna hrana koju čovjek konzumira trebala bi sama po sebi biti potpuna prehrana.

Čitatelji ne smiju misliti da je vrlo teško voditi cijelo čovječanstvo duž te divne staze. Tako se čini samo na površini. Prošavši i sama kroz sve njegove faze, znam da je to, daleko od toga da je težak, izuzetno lak zadatak, kojemu sam spremna posvetiti sve svoje vrijeme i energiju.

Moramo stvoriti takve uvjete koji će bogatima i siromašnima, velikima i malima, učenima i prostima podjednako omogućiti da vode zdrav život bez da budu pod stalnom obvezom pravljenja prisilnog izbora između namirnica koje konzumiraju. Tada će izbor hrane odrediti naše osjetilo okusa, čiji će nam zahtjevi i želje biti nepogrešiva vodilja u odabiru prirodnih namirnica.

Možemo se ipak zapitati što biolozi traže i što njihov krajnji cilj je. Može da oni sami nemaju jasnu koncepciju svog konačnog cilja, ali ja ću im reći. Pokušavaju otkriti kakve su tvari potrebne našem tijelu da bi vodio zdrav život. Oni žele utvrditi pravilnu funkciju svakog vitamina i svakog minerala u našem organizmu. Otkrivaju da jedan vitamin potiče naš rast, drugi nas štiti od infekcija, treći jača zube i tako dalje. Ali umjesto da se izlažu svim tim nevoljama, zar ne bi bilo bolje da su barem jednom posjetili afričke džungle i pitali tamošnje slonove kakve su tablete kalcija uzimali da dobiju jaku slonovaču ili koje vrste proteina potrošili da bi akumulirali svoju ogromnu masu?

Pretpostavimo da nakon neprestanog rada tisućama godina konačno postignu svoj željeni cilj. Tada će moći prepoznati sve sastojke u pšeničnom zrnu ili u nekom drugom biljnom tijelu i razumjeti sve detalje njihove funkcije u našem organizmu. Ali ono što tako ozbiljno traže već je u rukama iu bogatom izobilju. Time su dosegli svoj vrh

cilj, upravo onaj cilj za koji su se teško mogli nadati da će ga postići u svojim laboratorijima nakon mirijada godina. Što onda više traže?

Ali čitatelj ne smije pretpostaviti da su biolozi potpuno besmisleni ljudi. Oni imaju razloge da tako postupaju, a s njihove točke gledišta to su prilično jaki i uvjerljivi razlozi. Jer znanstvenici su "civilizirane i kulturne" osobe; oni nisu niti praljudi koji žive u mračnim šumama, niti žive u torovima i štalama. Kako se onda mogu odreći svog bijelog kruha, svojih slasnih kolača i finih peciva i puniti usta sirovom pšenicom, baš kao primitivni divljaci? Istina je, naravno, da se pretvaranjem cjelovite i neokaljane pšenice u bijeli kruh ili peciva, s izuzetkom mrtvog škroba i šećera, uništavaju svi njezini deseci tisuća hranjivih sastojaka, ali to ih, čini se, ne zabrinjava. Nikada nam ne dopuštaju da zaboravimo da beživotni škrob i šećer također imaju svoje "dobrobiti". Oni osiguravaju potrebne kalorije za opskrbu topline našeg tijela, dok su zahtjevi naših organa, žlijezda i živaca zadovoljeni takvim čudesnim "znanstvenim" izvorima kao što su umjetni vitamini, mineralni pripravci, lažni hormoni i iznad svega mnoštvo otrova, koji nadmašuju jedan drugi po snazi i moći.

Konačno, što bi se tada dogodilo s industrijama, bolnicama, liječnicima, medicinskim sestrama, ljekarnama, kirurškim instrumentima i drugim sličnim uređajima? Koliko samo napora nije uloženo u njihovu nabavu i koliko truda nije uloženo u njihovu izgradnju! Kako su mogli odustati od svih tih "dostignuća" radi tog beznačajnog žita? Takav se korak ne može ni zamisliti, a kamoli učiniti. Vrlo je malo važno ako tisuće, ne, milijuni ljudi umiru od srčanog udara, raka i drugih bolesti. Prije ili kasnije ljudi ionako moraju umrijeti, pa zar nije bolje da umru malo ranije i oslobode se tjeskobe i patnje ovoga svijeta? Kakva je korist od toga da živite do 200 godina u svijetu koji i ovako postaje prenapučen? Nemojte se iznenaditi kada saznate da postoje ljudi s takvim stavom. Doista se može ustvrditi da većina čovječanstva, zaslijepljena ovisnošću o jedenju leševa, danas razmišlja na taj način. Ali svečano izjavljujem cijelom svijetu da SVA LJUDSKA BIĆA MORAJU

BILJKE KONZUMIRAJTE U SIROVOM STANJU. OVO JE ZAPOVIJED PRIRODE.

Unatoč tome, ne poričem da je cijelo vrijeme vodeći motiv biologa bila želja da služe čovječanstvu. Ali kada vide neuspjeh svojih nastojanja, trebali bi promijeniti svoj opasni postupak bez trenutka odgađanja i trebali bi smjesta zaustaviti objavljivanje svih knjiga koje se bave tim temama; inače će sigurno zaslužiti prokletstvo budućih generacija. Objedinivši sve kontradiktorne činjenice i brojke koje se mogu naći u knjigama o prehrani, pažljivo sam probrao i odvagao dostupne dokaze i izvukao osnovni zaključak da bi od sada cijelo čovječanstvo trebalo razmišljati jednako i što se prehrane tiče. hraniti jednako.

U pogledu ovog zaključka ne smije biti ni skepse ni disidentstva.

Stoga, budući da su do sada objavljene knjige koje se bave pojedinim prehrambenim sastojcima i raznim specifičnim dijetama obavile svoju zadaću, moraju se sve povući iz optjecaja kako se um javnosti više ne bi mutio njihovim neutemeljenim i kontradiktornim teorijama. . Drugim riječima, treba zabraniti sve one knjige koje se bave funkcijama i "dobrobitima" bjelančevina, ugljikohidrata, masti, vitamina i minerala. Tako bi trebale biti i sve one opasne publikacije u kojima se pokušava dokazati da je vrijednost pojedinih namirnica u nekom hranjivom sastojku koji se u njima nalazi.

Čak i one knjige u kojima njihovi pisci pokušavaju potvrditi superiornost određenih vrsta voća u usporedbi s drugima moraju se smatrati suvišnima. Buduća istraživanja mogu se najviše usmjeriti na izvođenje općih pokusa kako bi se dobili potrebni podaci za utvrđivanje stupnja razvoja i prednosti jedne klase prehrambenih proizvoda u usporedbi s drugim klasama. Na primjer, mogu se provesti studije kako bi se utvrdile velike razlike između voća, žitarica, mahunarki, orašastih plodova, zelenog povrća i korijenja, ako takve razlike doista postoje.

Od sada bi glavna dužnost svih progresivnih pisaca, znanstvenika, liječnika, novinara i humanitaraca trebala biti pokazati široj javnosti svaki aspekt goleme štete koju uzrokuje degeneracija prirodnih hranjivih tvari i potaknuti ljude da se bezuvjetno pokore pravilima prirode.

Pravo tijelo i lažno tijelo

Uobičajeni potrošač kuhane hrane zapravo je spoj dviju osoba u jednoj; ima dva tijela. Prvo tijelo, PRAVI ČOVJEK, je pravi čovjek sam, koji je pozvan u postojanje putem prirodne prehrane i još uvijek se održava prirodnom prehranom. Drugo tijelo, LAŽNI ČOVJEK, stvoreno je pomoću neprirodne, kuhane, umjetne hrane i nastavlja živjeti samo na neprirodnoj prehrani.

Sve one stanice u ljudskom tijelu koje, budući da su zdrave, specijalizirane i aktivne, održavaju život i drže čovjeka na nogama, izgrađene su, hranjene, upravljane i zamijenjene u potpunosti prirodnim namirnicama. To su stanice koje daju snagu mišićima, reguliraju kontrakcije srca, prenose impulse mozga u tijelo i proizvode izlučevine. Osim ovih visoko razvijenih stanica, postoje i druge stanice koje površno nalikuju normalnim stanicama, ali imaju, zapravo, najelementarniju strukturu, nedostaju im potrebni strojevi i mehanizmi za specijalizirane funkcije i općenito su degenerirane i bolesne. Te se stanice rađaju, uzgajaju i razmnožavaju isključivo na račun neprirodne i pokvarene hrane.

U organizmu ovisnika o kuhanoj hrani pravi čovjek zauzima vrlo malo soba doista. Čak i u slučaju najmršavije osobe, značajan dio tijela sastoji se od neaktivnih stanica.

Svaka žlijezda ili organ treba određeni broj aktivnih i specijaliziranih stanica, ali čim se stvori potreban komplement takvih stanica, izgradnja dodatnih stanica u danom organu prestaje,

inače bi narastao do neumjerene veličine. Budući da aktivne stanice nastaju samo prirodnom prehranom, dok ovisnik o hrani ne osigurava svom tijelu potrebnu količinu prirodnih namirnica, organ je dužan nadoknaditi nastali nedostatak i zadržati svoju veličinu u razumnim granicama nakupljanjem određeni broj neaktivnih stanica proizvedenih iz kuhane hrane. Takve beskorisne i parazitske stanice obiluju u svim organima i sustavima ovisnika o hrani, ne isključujući kosti, nokte i kosu.

Ipak, organizam nekih ljudi je još neko vrijeme sposoban boriti se protiv neprirodne prehrane. Uistinu, ono se trudi spriječiti stvaranje lažnog čovjeka smanjenim apetitom, želučanim smetnjama, mučninom, povraćanjem, nesanicom, glavoboljom i drugim sličnim sredstvima. Kratkovidni ljudi takve preventivne simptome smatraju znakovima neke slabosti organizma, pa umjesto prestanka konzumiranja neprirodnih namirnica, sve više potiču njihovu upotrebu kako bi "nahranili i ojačali" bolesnika. A kada pod neprestanim napadima "hranjivih" namirnica dugotrajna, dugotrajna borba završi tragičnim porazom pravog čovjeka, organizam je prisiljen napustiti svoj žilavi otpor i "prilagoditi" se tim neprirodnim namirnicama. To je signal za rađanje lažnog čovjeka, koji ubrzo počinje prožirati poput vuka i nezadrživo rasti. Ipak, kratkovidni ljudi taj rast smatraju sigurnim znakom o

S vremenom je taj otpor postajao sve slabiji, a danas je došlo do faze kada se veliki broj djece rađa s dva tijela. Takva djeca počinju razvijati lažnog čovjeka i prije nego što dođu na svijet. Lažnog muškarca možete vidjeti na svakom koraku na zadnjici i nogama žena, na debelim obrazima djece, na izbočenim trbušcima i vratovima muškaraca i drugdje. Lažni čovjek deformira lijepe figure mladih djevojaka u punoj životnoj dobi, odrasle ljude lišava sposobnosti za rad. Prodire u srce, bubrege, krvne žile, žlijezde i tkiva čovjeka i paralizira njegove aktivnosti. Općenito govoreći, ono pravog muškarca uzima u svoje kandže i postupno ga stišće i davi.

Kada ovisnik o kuhanoj hrani utaži svoju glad konzumiranjem nekog voća, to znači da je u datom trenutku pravi čovjek potpuno sit i nema više želje za hranom. Ali lažni čovjek nije primio nikakav udio prirodne hrane, tako da sada zahtijeva svoju posebnu hranu. Ono što stvar čini posebno žalosnom je činjenica da on svoje negativne želje izražava kroz usta pravog muškarca. Proždrljiva žudnja za kuhanom hranom je nagon tog čudovišta i nema nikakve veze sa zahtjevima pravog čovjeka. Ta se žudnja pretvara u proždrljivost u trenutku kada dvije surove strasti, ovisnost i negativne želje, udruže snage.

Ovdje pravi čovjek, bez imalo razmišljanja i promišljanja, obavlja najpodliju zadaću. Neprestano se muči iz dana u dan, zarađuje novac uz velike muke i muke, a zatim, uz još veće muke i muke, prirodne namirnice koje je kupio svojim teško zarađenim novcem pretvara u štetne tvari, unosi ih u svoje tijelo svojim vlastitim ustima, probavlja ih u svom probavnom kanalu, apsorbira u svoj krvotok i predaje onom čudovištu, svom najljućem neprijatelju, kojeg uzgaja i njeguje u svojim grudima i čije gnusno tijelo neprestano nosi na svojim slabim mišićima.

Ovdje moram pitati biologe koji hvale bjelančevine i polažu lažne nade u navodnu snagu umjetnih vitamina, ne sažalijevaju li one muškarce i žene koji se klate i teturaju dok se vuku ulicom, jedva sposobni izvući ogromnu težinu lažni čovjek na njihovim slabim nogama. Gdje je savjest i razum tih ljudi? Zar im te mase beskorisnog sala i mesa ne daju nikakvu temu za razmišljanje? Uostalom, debelost je plod njihovih "potpuno uravnoteženih" životinjskih bjelančevina i "probavljivog" bijelog kruha. Samo pokušajte te debele ljude lišiti kruha i mesa i nahraniti ih neko vrijeme po najelementarnijim zakonima prirode, pa primijetite kako se te đavolske mase tope i nestaju u roku od nekoliko mjeseci.

Kad razmislimo kako se lako možemo riješiti tih suvišnih gomile mesa i postići potpuni oporavak najjednostavnijim i

prirodnom metodom, možemo se zapitati zašto ljudi visokog akademskog statusa pribjegavaju šarenilu opasnih i besmislenih sredstava, bez ikakvih izgleda na uspjeh.

Lažni čovjek nije sastavljen samo od degeneriranih stanica, već i od suvišne tekućine, masti, izlučevine, soli, otrovi i druge štetne tvari, koje su prodrle i raširile se u sve šupljine i tkiva pravog čovjeka. Svaka bolest, bez iznimke, nastaje u stanicama lažnog čovjeka. I u stanicama lažnog čovjeka rađa se rak.

Bolesti su uzrokovane kršenjem zakona Priroda

Mogu postojati samo dva uzroka za propast tvornice: nedostatak ravnoteže u svojim sirovinama i slučajnih šteta koje dolaze izvana. Ne može biti drugog uzroka. Slučajna oštećenja koja ljudski organizam pretrpi od vanjskih izvora (opekotine, ozljede, trovanja itd.) lako su razumljiva i nema nesuglasica o metodama koje treba primijeniti u njihovom liječenju.
U te vanjske štete mogu se ubrojiti i štete koje organizmu nanose svi ljekoviti lijekovi, umjetni vitamini, minerali, alkohol, nikotin, čaj, kava, kao i brojni otrovi koji se unose u tijelo kuhanom hranom.
i pohranjeni su u svakom organu.

Jedine skladne i besprijekorne sirovine za čovjeka organizam su sirove biljke određene prirodom. Najmanja izmjena napravljena u tim tijelima znači narušavanje harmonije sirovina date tvornice; to pak znači dislociranje ispravnog rada te tvornice; drugim riječima, znači bolest. U skladu sa zakonima prirode, ovo se mora smatrati aksiomom, oko kojeg nikada ne bi trebalo biti sumnje ili različitosti mišljenja.
Sirovine ljudske tvornice nazivaju se HRANOM.

Priroda je izgradila sirovine potrebne čovjeku s tako preciznim proračunom da kada jednu bobicu grožđa stavimo u usta, ta mala bobica se raspada i raširi po cijelom organizmu kako bi podmirila sve njegove potrebe bez ikakve iznimke. Ta bobica najprije gradi rudimentarnu strukturu jednostavnih stanica, zatim izgrađuje sav unutarnji mehanizam diferenciranih stanica, osigurava sirovine potrebne za proizvodnju, čisti i podmazuje sve sastavne dijelove i obnavlja one koji su oštećeni, zamjenjuje stare i umorne stanice mladenačkim stanicama, opskrbljuje motore gorivom i pokreće ih, daje tijelu potrebnu toplinu i energiju i obavlja sve druge zadatke koji se od njega traže.

Čitatelj se može zapitati kako to da postoje ljudi koji ponekad tjednima ili mjesecima ne jedu nikakvo voće, a ipak uspijevaju preživjeti. Odgovor je da, općenito govoreći, čak i najpotvrđeniji ovisnik o kuhanoj hrani s vremena na vrijeme uzima malo sirove hrane. Ponekad normalne stanice doista gladuju tjednima i mjesecima, ali budući da je voće izuzetno zgusnuta i vrlo hranjiva hrana, vrlo mala količina njih nekako drži čovjeka na nogama. Ali ako se to gladovanje neopravdano produži (jer sam subjekt tu glad ne osjeća), u organizmu se javljaju razni poremećaji, rane i morbidna stanja, od kojih je najteži skorbut.

Tijekom skorbuta dolazi do postupnog trošenja stanica, uzrokovanog nedostatkom vrhunskih hranjivih sastojaka. Kasnije, stijenke kapilara počinju pucati, što dovodi do ekstravazacije krvi. Desni sada postaju blijede i spužvaste, zubi ispadaju i cijelo tijelo pacijenta prekrivaju se čirevima. Po mišljenju kratkovidnih ljudi, ova bolest je u potpunosti uzrokovana nedostatkom vitamina C. Sva kuhana hrana, lijekovi i umjetni vitamini na svijetu nemaju moć spasiti život takvog bolesnika. Ako ne uzme malo svježeg voća ili povrća, njegova smrt je neizbježna.

Priroda je bila vrlo popustljiva prema ljudima, ali ljudi iskorištavaju tu popustljivost. Američki citolog EV Cowdry

kaže: "Gubitak tjelesne ekonomije uvježbane službe stanica koje su postale zloćudne nije ozbiljan, jer postoje viškovi u svim vrstama specijaliziranih stanica koje se mogu pozvati u slučaju potrebe, poznati kao fiziološke rezerve. Devet desetina kore nadbubrežne žlijezde, 1/2 pluća, 3/4 jetre, 4/5 štitnjače i gušterače i sva slezena mogu se sigurno ukloniti" (CANCER CELLS, Philadelphia i London, 1955., str. 11). Čak je i najpoznatiji citolog na svijetu toliko kratkovidan da gubitak devet desetina žlijezde ne smatra ozbiljnim za organizam; gubitak mu se javlja tek kada dati organizam potpuno prestane funkcionirati. Ali Cowdryjeva studija potvrđuje uvjerenje sirovojeda da svako smanjenje unosa sirove hrane prati proporcionalno smanjenje broja aktivnih stanica, a time i radne sposobnosti određene žlijezde ili organa. Vrlo često organi ovisnika koji jedu kuhano održavaju svoje postojanje radom samo jedne desetine ili jedne petine normalnog komplementa stanica.

KADA SE UZIMA U OBZIR ZAKONE OD PRIRODA UZROK NIJEDNE BOLESTI NE OSTAJE SKRIVEN; sve postaje jasno kao bijeli dan. Čim se smanji broj normalnih, aktivnih stanica kroz smanjenje količine konzumirane prirodne hrane, žlijezde i organi zataje u svom radu i prinos postaje slab, nedovoljan i neispravan, zbog nedostatka sirovina. Kao rezultat toga, dane žlijezde i organi postaju bolesni. Opet, budući da je ostalo relativno malo aktivnih stanica, a one koje su ostale su izgladnjele i iscrpljene, stjenke srca se rastežu i zalisci se oštećuju; oni osjetljivi dijelovi kože, crijeva, želudac i drugi dijelovi tijela koji su pod stalnim pritiskom su oštećeni; kapilare se šire, a zatim pucaju, što dovodi do čira na želucu i crijevima, iscjetka sa sluznice, bujalice, hemoroida, ekcema itd. Zubi se kvare zbog nedostatka odgovarajuće prehrane; kosa sijedi ili opada. Istodobno, nakupljanjem otrovnih tvari unesenih u organizam kuhanom hranom dolazi do onesposobljavanja zglobova; stijenke krvnih žila prekrivene su tvrdim naslagama; kamenčići (ili kamenci) nastaju u

mjehur; pojavljuju se skleroza, visoki krvni tlak, išijas, reumatizam, giht i niz drugih bolesti. Konačno, sada postaje prilično lak zadatak objasniti uzroke apoplektičkih napada i Rak.

Nijedan onaj koji jede kuhano ne bi se trebao smatrati zdravim. Temelje njegovog lošeg zdravlja postavila je njegova majka ovisnica kuharica i prije njegova rođenja. Organi su mu degenerirani i svakog trenutka su u opasnosti ili iscrpljuju svoje posljednje zalihe energije. Nakon čitanja ovih redaka, tko cijeni svoje zdravlje i brine za svoj život, mora se čvrsto odlučiti otkloniti tu opasnost i temeljito popraviti već nanesenu štetu svom organizmu. Posebno oni ljudi koji pate od pretilosti i visokog krvnog tlaka ne bi trebali ni trenutka oklijevati jer im život visi o koncu. Ne smiju dopustiti da se sutra u njihovim osmrtnicama pojavi zlokobna riječ "neočekivano". Ta je riječ najupečatljiviji dokaz krajnjeg neznanja "civiliziranog" čovjeka.

Mala beba nikada ne smije plakati bez razloga; nikada ne bi trebao provesti nemirnu noć ili patiti od želučanih bolesti, a još manje od groznice. Niti bi trebao osjetiti nedostatak vitamina ili kalcija. Sve su to posljedice kuhane hrane, mlijeka i inferiornosti majčinog mlijeka koje jede kuhano. Uvijek iznova izjavljujem da je najokrutniji prekršaj navikavati novorođenče na kuhanu hranu. Do sada su ovaj prekršaj počinili svi roditelji nenamjerno; od sada će se to smatrati zločinom s predumišljajem. Sutra nijedan roditelj neće moći ublažiti svoju krivnju.

Prije nego što se donese odluka o podvrgavanju kirurškom zahvatu, pacijent treba pribjeći potpunoj sirovojedstvu. Ako oštećeni organ nije u potpunosti izgubio svoj komplement aktivnih stanica, može dobro vratiti svoju punu radnu sposobnost rađajući zdrave stanice i rješavajući se bolesnih.

Sve dok u ljudskom organizmu ima bolesnih stanica, postoji jaka žudnja za kuhanom hranom. Ali kada se tijelo jednom očisti od bolesnih stanica, pogled na kuhana jela postaje stvaran

čovjek s gađenjem, umjesto užitkom. Što je osjećaj "gladi" jači, bolest je dublja i teža. Ukratko, želja za kuhanom hranom je želja za bolešću, a postojanost te želje označava postojanost bolesti. Dakle, da bi se pokorila i uništila bolest, potrebno je izgladnjivati lažnog čovjeka.

Pacijente s rakom treba odmah staviti na krajnje ograničenu prehranu sirovom hranom, poput pola kilograma jabuka ili grožđa dnevno. Ta je količina dovoljna da pravog čovjeka održi na životu, dok će stanice raka, koje ne mogu dobiti bilo kakav dio toga, postupno umirati. Osoba koja je osuđena na sigurnu smrt nema više pravo ugađati svom nepcu po cijenu da ubrza svoj kraj.

Pogledajmo sada kakvu nam korisnu uslugu može pružiti 350 000 vrsta otrovnih tvari koje su nazvali drogama.
Mogu li oni ikako povećati broj diferenciranih stanica, ojačati slabe stanice ili dati svježu sposobnost za rad onesposobljenim stanicama? Mogu li opskrbiti izgladnjele žlijezde sirovinama ili zamijeniti hranjive sastojke uništene vatrom? Mogu li ojačati mišiće srca ili očistiti krvne žile od nečistoća? Mogu li oni zaustaviti neprekidni dotok u naše organe prljavštine i otrova koji se u naše tijelo unose kuhanom hranom? Konačno, mogu li odvojiti i uništiti stanice raka jednu po jednu ili ih vratiti u tijelo? Može da su ti otrovi doista sastavni dio naše prehrane, a priroda ih je propustom zaboravila uvrstiti u prirodne namirnice.

Činjenica je da je učinak tih tvari
varljiv, varljiv, prividan, kontradiktoran i uvijek štetan.
Ogromna literatura o blagotvornim svojstvima lijekova mit je našeg doba.
Ogroman svijet praznovjerja drži sve narode ove kugle pod svojom apsolutnom vlašću, a pogubni lijekovi preuzimaju na sebe ulogu talismana.

Moramo se spustiti s visina mašte i zauzeti realan stav prema ovim problemima. Beskrajno mala stanica sama po sebi ima složeniju strukturu od svih tvornica koje je napravio čovjek. Ovo je

očito iz vrlo jednostavne činjenice da uz sve svoje zajedničke napore stručnjaci u svijetu nikada nisu uspjeli stvoriti niti jednu živu stanicu. Pa ipak, svaki je organ sastavljen od milijardi takvih stanica. Ipak, običan liječnik zamišlja sebe stručnjakom za te opsežne svjetove. Kad taj liječnik nažvrlja naziv nekog otrovnog "lijeka" na komadu papira, on naivno pretpostavlja da može obnoviti neorganizirane funkcije milijardi tvornica receptom jednog jedinog otrova. Držeći svoju dječicu za ruke, godinama sam lutao od jedne zemlje do druge u nadi da ću pronaći taj bajni, životvorni eliksir! S istom maštovitom nadom svaki pacijent, bez obzira na njegovo stanje, danas pokuca na vrata svog liječnika ili zauzme njegovo mjesto u bolničkom redu.

Dok je jedini lijek za svaku bolest u potpunosti u rukama samog bolesnika. UZROKE SVIH BOLESTI TREBA TRAŽITI U KUHINJSKOJ VATRI. NESTANKOM TE VATRE NESTAĆE ĆE I SVE PATNJE LJUDSKE. Potpuna sirovojednost ne samo da djeluje preventivno za svaku vrstu bolesti, već i potpuno liječi sve već zaražene bolesti, od onih najlakših do najtežih i najkompliciranijih, pod uvjetom da zahvaćeni organ još uvijek ima znakove života.

U ovoj maloj knjizi ne mogu se opširno baviti ovom temom. Dovoljno je navesti samo jedan primjer. Kardiovaskularne bolesti danas su prokletstvo čovječanstva. U nekim zemljama stopa smrtnosti od raznih srčanih bolesti je više od polovine ukupne stope smrtnosti, a taj udio stalno raste. Svi postojeći lijekovi protiv tih bolesti su samo mađioničarske mjere. Trujući tijelo, nadražujući ili, naprotiv, umrtvljujući živce i potičući rad srca, oni organizmu oduzimaju ostatke snage. Svjedočite činjenici da su liječnici glavne žrtve srčanog udara. Ipak, od svih bolesti kardiovaskularni poremećaji su najpodložniji liječenju. Sirovo veganstvo će stati na kraj svim tim besmislenim masakrima.

Ako pacijent koji je osuđen na smrt od srčanog udara za nekoliko tjedana ili mjeseci potraži utočište u zakonima prirode i prijeđe danas na sirovojedenje, osjetit će brzo poboljšanje svog stanja gotovo preko noći. Od prvog dana njegove će krvne žile brzo početi gubiti nečistoće, a stijenke njegovih vena, kao i one srca i njegovih zalisaka, dobit će novi život sa svježim nadopunom aktivnih stanica, postupno vraćajući im odgovarajuću elastičnost i čvrstoću. Kao rezultat toga, umjesto da umre za nekoliko tjedana, novi regrut za sirovojedenje moći će se s povjerenjem veseliti zdravom životu još 50 ili više godina. Kada se radi o tome kako boležljiv život od nekoliko tjedana zamijeniti zdravim životom od pola stoljeća, ne smijemo dopustiti da se oklijevanje uvuče u naša srca. Nije mudro smatrati smrt iznenadnom i neočekivanom. Kad vidim zalogaje mesa i kruha kako nesuđenoj žrtvi ulaze u usta, zamislim degeneraciju koja će se uskoro dogoditi u stjenkama njegova srca i krvnih žila i svakog trenutka očekujem od njega srčani udar.

Općenito govoreći, četiri su osnovna uzroka bolesti: 1. Manjak u broju diferenciranih stanica. 2. Nedostatak sirovina potrebnih za rad žlijezda. 3. Prisutnost stranih tijela i parazitskih stanica u organizmu. 4. Slabljenje otpornosti stanica na bakterijsku infekciju. Sirova prehrana se od samog početka bori sa sva ova četiri uzroka i nudi pravo rješenje za problem bolesti.

Međutim, u početnom razdoblju sirovojedenja, kod ovisnika o kuhanoj hrani ponekad se javljaju razne tegobe, koje kod nepromišljenih osoba mogu stvoriti pogrešan dojam da prirodne namirnice iscrpljuju organizam i narušavaju zdravlje. Ova zabluda najupečatljiviji je dokaz kratkovidnosti današnjeg čovjeka. Sama ideja da bi PRIRODNA prehrana mogla biti popraćena NEPRIRODNIM i štetnim rezultatima je krajnje besmislena ideja, koju moramo jednom zauvijek izbaciti iz naših misli.

Mora se imati na umu da od 40-50 kg ili više od muškarca
teška sto kila pripada lažnom čovjeku, koji će se odmah početi topiti i
praćen svojim bolesnim stanicama, masnoćama, izlučevinama i otrovima jurnuti u krvotok, kako bi kroz razne izlučevine mogao napustiti tijelo - stolice, urin i znoj. Promatrajući strane tvari u mokraći i krvi, kratkovidni će čovjek pomisliti da one nastaju od prirodnih hranjivih tvari, a zapravo potječu od odvratnog tijela lažnog čovjeka, koje postupno malaksava i zauvijek napušta organizam. . Zato prijelaz na sirovojedenje ne smije biti kontroliran uobičajenim kriterijima medicinske znanosti; nego se moramo s povjerenjem podvrgnuti zakonima prirode i strpljivo i snošljivo iščekivati konačne rezultate.

Tijekom tog razdoblja mogu se pojaviti simptomi nadutosti,
crijevni bolovi, glavobolja, vrtoglavica, opća slabost i tako dalje. U nekim slučajevima može doći do zamućenja mokraće, oticanja stopala, pojave osipa po tijelu, suhoće i svrbeža pojedinih dijelova kože. Sve su to procesi pročišćavanja i iscjeljivanja, pa se nipošto ne smije prepustiti osjećaju "gladi" i, gajeći sumnje u mudrost Stvoritelja, posegnuti za "hranjivim" večerama, - "potpuno uravnoteženim" proteinima i "nezamjenjive" aminokiseline za pomoć. Ako netko bude dovoljno lud da to učini, ti simptomi će odmah nestati, ali na štetu zdravlja. Lažni će čovjek tada odahnuti i, smijući se gluposti pravog čovjeka, ponovno će početi rasti s novim poletom.

Takvi se simptomi razlikuju po pojavnosti i težini od jedne osobe do
druge, a u određenim slučajevima mogu čak i potpuno izostati.
U pravilu su izraženi kod starijih i debelih osoba, blagi kod mladih i potpuno izostaju kod novorođenčadi, koja će početi normalno odrastati. Općenito govoreći, u tijelu prekomjerno debele osobe lažni je čovjek pod pritiskom svoje teške težine toliko stisnuo i omršavio pravog čovjeka da je od njega malo što ostalo osim "kosti i kože". U početnom razdoblju sirovojedenja

težina takve osobe toliko će se smanjiti da će je oni koji ne shvaćaju pravu prirodu promjene početi žaliti.
Ali ovo je samo prividna slika onoga što se zapravo događa.
U tijelu sirovojeda pravi muškarac je, zapravo, počeo debljati od prvog dana i, nakon što se riješi lažnog čovjeka, nastavit će pravilno rasti sve dok ne postigne normalnu težinu. . Kod vrlo mršave osobe povećanje težine pravog muškarca će biti protuteža gubitku koji je pretrpio lažni muškarac, tako da će doći do neto povećanja težine od samog početka.

Taj rast pravog čovjeka je osobito brz kod mršave, blijede i slabašne djece. Ne smijemo očekivati da će djeca koja jedu sirovo biti tako bucmasta lica i podiglih nogu kao njihovi drugovi u igri koji jedu kuhano, jer je punašnost znak lažnog čovjeka. Djeca koja jedu sirovo će doista biti vitka, žilava i mišićava. Zbog čistog neznanja prostodušni se roditelji raduju punašnosti svoje djece.

Kada sam prvi put prešao na sirovojedenje, u mom organizmu je započeo opsežan proces pročišćavanja. Nisam osjećala simptome slabosti, ali sam patila od bolova u crijevima, počeli su mi se sušiti međuprostori između prstiju na rukama i nogama, praćeno ljuskanjem i svrbežom, izbili su mi osipi po tijelu, a na pojedinim dijelovima stopala koža sasušio i oljuštio u pahuljicama. Moja stopala, koja su do tada često znala lagano oticati, odjednom su prekomjerno natekla, a oteklina je splasnula mjesecima. Onda mi je nakon nekog vremena urin postao prilično mutan. Tijekom cijelog tog razdoblja vježbao sam šetajući duže nego ikada prije u životu. Bilo mi je posve jasno da su se, pod stalnim pritiskom prirodne prehrane i tjelesnog vježbanja, nakupine koje su se nakupile u mojim krvnim žilama i zglobovima tijekom 50 godina kuhanja počele topiti i nestajati. Da bih bio što sigurniji u svoje uvjerenje, iznenada sam potpuno prestao sa sirovom hranom i tri dana sam jeo samo mesna jela. Već prvi dan zamućenje urina mi se smanjilo, drugi dan su ostali samo blagi tragovi, dok je treći dan potpuno nestalo.

Kad sam nastavio sa sirovom prehranom, moj urin je opet postao mutan, ali

nije u prijašnjoj težini i postupno se razjasnilo u nekoliko tjedana. Tri dana kuhanja očito je usporilo ubrzano pročišćavanje mog organizma. Usput, u isto sam vrijeme došao do još jednog otkrića. Voda uzeta sa slanom hranom povećala je težinu mog tijela za tri kilograma u čak jednom danu.
Srećom, vratio sam se na svoju prijašnju težinu četvrtog dana nakon ponovnog uzimanja sirove hrane.

Možda je dobro da novi regrut za sirovu hranu ima obilan obrok obrok nakon nekoliko mjeseci apstinencije od kuhanih jela. Uspoređujući dva sustava prehrane, on se sve više uvjerava da je put koji je odabrao doista ispravan, a nakon toga ne pomišlja ponoviti eksperiment.

Jaka oteklina stopala postupno je nestala za nekoliko mjeseci. Istodobno sam patio i od nekih dugotrajnih blažih oteklina; i oni su se smanjili tijekom sljedećih nekoliko godina i konačno potpuno nestali. Isti simptomi javljaju se, više-manje, kod velikog broja sirovojeda, koji mi o njima pišu sa svih strana svijeta.

Još je značajnije bilo nestajanje mojih hemoroida. Kronični hemoroidi nisu mi davali mira niti mira nekih 15-20 godina.
Svaki dan, ponekad i dva puta dnevno, morala sam mijenjati donje rublje. Upala nikada nije jenjavala; postojalo je kontinuirano ispuštanje gnoja, sluzi i krvi. Čak i nakon što sam prešao na sirovu hranu, usprkos pravilnosti koja je uvedena u rad mojih probavnih organa, stanje mojih hemoroida ostalo je gotovo nepromijenjeno. Nakon svakog tjelesnog napora, pa čak i nakon jednostavne šetnje, iritacija je postajala toliko jaka da sam ponekad znao pomisliti da se zbog morfoloških promjena koje su se dogodile možda hemoroidi ne žele prepustiti sirovojedstvu i da u na kraju bih ipak trebao biti prisiljen podvrgnuti se kirurškoj operaciji. Ali u isto vrijeme, nikada nisam gubio nadu u moć prirode. I doista, nekoliko mjeseci kasnije stanje je počelo pokazivati definitivno poboljšanje. Dnevne iritacije promijenile su se u dva puta tjedno, zatim u jednom tjedno, jednom mjesečno

a kasnije još jednom svaka dva-tri mjeseca, sve dok konačno liječenje nije bilo toliko uspješno da danas uopće ne osjećam da sam bolovala od hemoroida. Izlječenje se posebno ubrzalo kada sam počeo svakodnevno uzimati salate od proklijale pšenice. Sada nas te okolnosti suočavaju s najvažnijom istinom.

Dobro je poznata činjenica da hemoroidi nastaju zbog slabljenja elastičnosti rektalnih stijenki i širenja vena na donjem kraju crijeva. Liječenje hemoroida sirovom prehranom dokaz je da se zamjenom degeneriranih stanica u organizmu aktivnim stanicama s vremenom postupno obnavljaju stijenke crijeva i krvnih žila, poprimajući potrebnu elastičnost i čvrstoću. . Ono što je još važnije jest činjenica da se taj proces istovremeno odvija u crijevima, želucu, venama, kapilarama i živcima, te u svakom organu i žlijezdi bez iznimke. Drugim riječima, poremećeni i oboljeli organizam kuhanog jela potpuno se obnavlja s novim nadopunom mladih, specijaliziranih i zdravih stanica. Povećanje spolne moći sirovom prehranom bit će iznenađenje za sve, iako bi u seksualnim aktivnostima stroga umjerenost trebala biti naše čvrsto načelo. U sportu, sirovojedi će postaviti nove rekorde bez presedana. Ovdje se nalazi dugogodišnji san alkemičara, eliksir života. Nisu to čarobni učinci koji se lijekovima postižu u nekoliko sati, već temeljni procesi za liječenje bolesti kroz rekonstrukciju cijelog organizma.

Pod uvjetom da stanice nekog organa ili žlijezde nisu u potpunosti potrošene, prirodna prehrana im omogućuje da rađanjem novih stanica obnove svoj esencijalni nadopunu stanica, a da se istovremeno oslobode prisutnosti bolesnih i beskorisnih stanica. Ali uopće ne postoji način da se izgubljeni organ, poput pokvarenog zuba, vrati u njegovo prijašnje stanje.
Zato je u zdravstvenim pitanjima odugovlačenje opasno.

Onaj tko jede kuhano živi od rada jedne petine do jedne desetine svojih organa i žlijezda, a ipak, sve dok može stajati na nogama, smatra se zdravim. Što je još gore, opasnost da budete lišeni

čak i ta jedna desetina stalno visi nad njim kao Damoklov mač, pogotovo kad je nekoliko "dobro" večerao.

Istraživanja citologa pokazuju da se osim indolentnih stanica u ljudskom tijelu nalaze i razne višejezgrene divovske stanice (polikariociti), jednojezgrene prevelike stanice (megakariociti) i druge vrste degeneriranih stanica. Takve su stanice "normalno" prisutne u svim organima i žlijezdama, pa čak iu krvotoku onih koji jedu kuhano. Znanstvenici istraživači koji vide ova i mnoštvo drugih aberacija u organima svih ovisnika o hrani dužni su ih smatrati "normalnim" ili "prirodnim" pojavama.

Prirodne namirnice ne ostaju u probavnim organima dulje od nekoliko sati i, bile probavljene ili ne, napuštaju tijelo normalnim kanalom, dok se kuhana hrana, osobito ona životinjskog podrijetla, zadržava u probavnom kanalu tri. ili četiri dana, ponekad tjednima. Dobro je poznata činjenica da se odmah nakon smrti životinjske stanice počinju raspadati, oslobađajući pritom velik izbor otrovnih tvari. Stoga nema životinjske hrane bez otrova na stolu kuhanog jeda. Nije stoga nikakvo čudo da nakon tri do četiri dana boravka u ljudskom trbuhu na temperaturi od 38°C. životinjske namirnice se potpuno pretvaraju u otrove. Ponekad taj proces uznapreduje do te mjere da tek nakon što opustoše stijenke crijeva i pomiješaju se s znatnim količinama gnoja, sluzi i krvi, uspiju napustiti organizam. Drugog dana bolesnik se žali na lagane poremećaje u želucu. Liječnici preporučuju korištenje kuhinjske soli kako bi spriječili nastanak takvih truljenja, kao da žele ljudski trbuh pretvoriti u bačvu usoljenog mesa. Lakovjerni ljudi naivno vjeruju da sve što želudac spremno prihvati ne može biti štetno; dok polirana riža, bijeli kruh ili šećeri, koji su najštetniji od svih namirnica, ne izazivaju trenutnu reakciju u želucu. Neki se čak pitaju kakve veze prehrana može imati s očima, kožom ili živcima, kao da bilo koji dio tijela može obavljati svoje funkcije bez sirovina. Sada, koja bi se supstanca mogla naći u

bijeli kruh, šećer ili pročišćeni maslac koji bi mogli osvijetliti oči ili organizirati divne operacije živaca? Ljudi iznose svakakve hipotetske pretpostavke kako bi objasnili uzroke živčanih bolesti, ali ne obraćaju ni najmanju pozornost na najvažniji čimbenik — svojstva sirovina kojima se opskrbljuju živci.

Otpornost čovjeka na zarazne bolesti slabi

Iz generacije u generaciju

Tvrdnje da je opasnost od zaraznih bolesti sve veća pad su lažni. Zbog kuhanja ljudske stanice postupno gube moć otpornosti na mikrobe i, što je još gore, tu moć gube iz generacije u generaciju.

U vezi s tim, želio bih citirati nekoliko odlomaka iz "Patološke anatomije i patogeneze ljudskih bolesti" istaknutog sovjetskog znanstvenika IV Davydovskog, objavljenog 1956. godine. Prema njemu: "Postoji niz infekcija specifičnih za homo-sapien (antroponoza) koje se zapravo ne pojavljuju kod životinja, uključujući najrazvijenije majmune. Znanstvenici ili ne uspijevaju inducirati eksperimentalne primjere tih infekcija kod njih ili pak uspijevaju dobiti vrlo udaljene sličnosti samo nekoliko njih (tifus, kolera, malarija, meningokokni meningitis, gripa, ospice, žutica, difterija, šarlah, upala pluća, reumatizam, sepsa, gonoreja, furunculoza, upala slijepog crijeva itd. na).

„Zoonoze i ornitonoze (bolesti životinja i peradi) koje javljaju se kod ljudi, kao što su hidrofobija, encefalitis, bruceloza (malteška groznica), psitakoza, boginje, kuga, tularemija, antraks, trihineloza i drugi, imaju u pravilu svoje posebne simptome svojstvene čovjeku, dok kod životinja ponekad pokazuju samo vrlo udaljene reprodukcije tih simptoma."

Stoga se čini da ne samo da sve životinje, uključujući i ljudske pretke, majmune, ne zaraze specifičnim ljudskim infekcijama, nego čak i ne reagiraju na namjerne pokušaje znanstvenika da ih zaraze tim bolestima u eksperimentalne svrhe. U kontrastu,

postoje bakterije koje su svojstvene životinjama i pticama, ali ne utječu na njih normalno, iako su stalno prisutne u njihovim organima. Međutim, kada se prenesu na čovjeka, upravo te bakterije zaraze ga na najstrašniji i najpogubniji način. Ovome treba dodati i činjenicu da su životinje imune na sve kronične bolesti.

Što je razlog za ovaj upečatljiv kontrast? Što je to što ovdje razlikuje čovjeka od životinje ako ne njegova navika da se hrani po zakonima "civilizacije" i zatim ležerno sjedi za svojim stolom prekriženih nogu? Zamislite si kako bi bilo da je jednog od ovih lijepih dana krava sinula u glavi da se "civilizira" poput čovjeka, da jede svoju stočnu hranu nakon kuhanja u kotlu i da se, kad se razboli, pretvara da razlozi su bili nepoznati. Zatim, ako bi joj netko predložio da bi se trebala pokušati hraniti sirovom travom, trebala bi izraziti strah da bi joj tijelo naviknuto na kuhanu hranu, sirova trava mogla naškoditi. Zamislite i sami sebi kakva bi bila današnja krava da je tisućama godina jela kuhanu travu, a da ni na trenutak nije pomislila da je to što radi neprirodan čin. Ipak, ovo je položaj u koji su se današnji netrpeljivi štovatelji mesa doveli.

Borba protiv zaraznih bolesti polazi od potpunog pogrešno stajalište. Smanjenje stope smrtnosti od zaraznih bolesti nije postignuto jačanjem otpornosti organizma, već ublažavanjem vanjskih uvjeta koji šire zaraze.
Tijekom vremena, čovjekova moć otpora toliko je oslabila da ako uklonimo pogodnosti koje pružaju moderno stanovanje, centralizirani vodoopskrbni sustavi, urbana kanalizacija, izolacija pacijenata i tako dalje, i vratimo se na uvjete koji su prevladavali prije 200 godina, ljudski bilo bi uništeno raznim epidemijskim bolestima unutar nekoliko godina.

U svakom slučaju, čak i danas auto-infekcije, kao što su one koje uzrokuju kataralna stanja, razvijaju se brzo i postaju neizbježna katastrofa za cijelo čovječanstvo koje jede kuhano. Iskorištavajući slabost stanica lažnog čovjeka, postaju bezopasni mikroorganizmi

prilično štetno. Davydovsky piše: "U svjetlu suvremenih podataka o promjenjivosti bakterija, moramo smatrati postulat da se patogene bakterije mogu proizvesti iz takozvanih nepatogenih bakterija kao sasvim blizak stvarnosti. Dakle, bacili tifusa, paratifusa i dizenterije mogu potjecati iz crijevnih bacila, pravi bacili difterije mogu se razviti iz lažnih bacila.Takve se metamorfoze mogu dogoditi u svim varijantama koka, u anaerobima, u bacilima kuge i tuberkuloze i u drugim mikroorganizmima. Autoinfekcija je osobito stvarna na štetu uobičajenih stanovnika ljudskog tijela, kože i sluznica."

U velikom broju zaraznih bolesti nema dokaza za infekciju. Općenito govoreći, svaka se zarazna bolest prvi put pojavljuje u osjetljivom organizmu neke slabe osobe, a zatim se prenosi na druge ljude. U stvarnosti je svaki takav organizam opasna tvornica za razmnožavanje i širenje patogenih bakterija. Takva se tvornica ne može naći među sirovojedcima. Tako će svijet sirovojedaca zauvijek biti slobodan od svih zaraznih bolesti.

Davydovskyjev pogled na autoinfekciju može se sažeti na sljedeći način: "Glavna područja našeg tijela u kojima se razvijaju procesi autoinfekcije su: grlo, krajnici, vermiformni dodatak, debelo crijevo, konjunktiva, bronhijalne cijevi i autoinfektivne bolesti su: nazalni katar, faringitis, kolitis, dizenterija, bronhitis, pneumonija, cistitis, pijelitis, nefritis, konjuktivitis, upalna oboljenja kože,

čirevi, karbunkuli, otitis, kolecistitis, osteomijelitis, postnatalni endometritis, i tako dalje. Prema podacima FG Barinski (1949), samo u 50 posto svih slučajeva šarlaha i 15 posto difterije može se uspostaviti neposredan kontakt. Drugim riječima, u velikoj većini svih slučajeva difterije nema dokaza koji bi pokazali da je infekcija vanjskih izvora. Opet, dokazi koje je pružio TE Boldyrev (1949.) pokazuju da je 53 posto slučajeva tifusa nepoznatog podrijetla. Uloga egzogenih infekcija postupno se smanjuje, ustupajući mjesto endrogenim infekcijama. Bez ikakvih

sumnje u budućnosti, shvatit će se da glavnu ulogu doista igraju autoinfekcije, tim više što još ne posjedujemo potrebna znanja koja bi nam omogućila objasniti bit fizioloških mehanizama i stanja koja mijenjaju normalna simbioza stanica i bakterija u stanje infekcije.

"U pogledu etiologije zaraznih bolesti moramo odustati pojmovi začeti u vrijeme Kocha, Ehrlicha i Pasteura o 'patogenoj' prirodi mikroorganizama vanjskih i unutarnjih medija. U punom smislu riječi nisu patogene same bakterije, nego one fiziološke korelacije koje postoje u danom organizmu u određenom trenutku i koje su organski povezane s poremećajima u njegovim regulacijskim sustavima i živčanim mehanizmima. U prirodi nema posebnih 'patogenih' mikroba; međutim, nema kraja faktorima koji potiču osjetljivost kod normalno otpornog subjekta, i obrnuto."

Iz svega ovoga možemo izvući samo jedan zaključak. Pravi uzrok zaraznih bolesti nije mikrob, već poremećeno stanje normalnih bioloških procesa organizma. Mikrobi su oduvijek postojali, postoje i dalje i postojat će zauvijek. Kampanja njihovog uništenja i uništenja je čisto ludilo. Kao rezultat zatvaranja očiju pred pravim uzrocima bolesti, čovjekova organska moć otpora postupno je smanjena do te mjere da ljudi više ne čekaju da zaraza dođe izvana, već podliježu bakterijama koje se roje u njihovim tijelima. . Jer u ljudskom organizmu upravo te bakterije koje nisu u stanju nauditi ni najopakijim životinjama suočavaju se sa slabim, bezvrijednim, neaktivnim stanicama nastalim od mesa, kruha, maslaca i šećera. Stoga nije nikakvo čudo da jednostavno padnu na te stanice i pohlepno ih prož diru. Razuman čovjek treba očistiti svoje tijelo od svake pojedine te beskorisne stanice, nakon čega se niti jedan mikrob neće usuditi približiti mladolikim, čvrstim i jakim stanicama koje će nastati iz plemenitog voća, orašastih plodova i žitarica. Ovdje je doista "suština fizioloških mehanizama i stanja k

simbioza stanica i bakterija u stanje infekcije", čije objašnjenje Davydovsky nije u stanju dati.

Uloga antibiotika kao terapeutskih sredstava je privremena i varljiva. Ljudi postupno postaju razočarani njima. Neutralizirajući učinke bakterijske aktivnosti na kratko vrijeme, oni oslabljuju stanice i oslobađaju put za kasnije jače infekcije.

Imam najintimnije iskustvo s antibioticima. Kao rezultat nedostatka prirodne prehrane, moja su djeca uvijek patila od nepravilne, uporne vrućice uzrokovane autoinfekcijom i autointoksikacijom, njihova temperatura obično je varirala između 37,8°C. i 38 °C. Sina sam odveo u Pariz i povjerio ga tamošnjim najeminentnijim "specijalistima". Nažalost, neselektivnim eksperimentiranjem s antibioticima podigli su im temperaturu na 40-41°C. i degenerirajući mu srce i bubrege, konačno su ga ubili, a da nisu mogli dijagnosticirati njegovu bolest.

Potpuno ista stvar dogodila se mojoj kćeri, ali još uvijek većeg nasilja, dvije godine kasnije. Smjestio sam je u dječju bolnicu Anscharhohe (Kinderkrankenhaus Anscharhohe) u Hamburgu, gdje je dr. Wolfgang Tiling izvodio najnehumanije pokuse na mom jadnom djetetu. Svaki dan je vadio ogromnu količinu krvi, koju je podvrgavao raznim laboratorijskim testovima ili je ubrizgavao u desetke jadnih štakora i zečeva, pretvarajući se da umnažanjem bakterija želi identificirati stvarni organizam koji je odgovoran za bolest, ali koji nije mogao utvrditi u svojim neobičnim kliničkim ispitivanjima. Što je više rasla temperatura mog djeteta, to su doze antibiotika bile veće i njihove vrste su bile raznovrsnije. S povećanim dozama antibiotika temperatura je rasla sve više i više, dok nije stalno oscilirala između 39°C. i 41°C. a znakovi nefritisa postali su snažno izraženi. Svojim je "znanstvenim" sredstvima ubrzao razvoj bolesti, smanjivši njezino "normalno" trajanje od četiri godine na razdoblje od samo mjesec dana. On je dijete smatrao lutkom i uplašio nas u lažno uvjerenje

da ako joj ne daju kortizon ili ne podvrgnu unutarnjoj biopsiji, neće živjeti više od tjedan dana.

Baš tih dana naišao sam na Bircher-Bennerov njemački rasprava pod naslovom "Bolesti ishrane" ("Ernahrungskrankheiten", Erster Teil, 1933.). Kćer sam odmah izvela iz te bolnice i povjerila je brizi o prirodnoj prehrani. Naglim zamahom čarobnog štapića temperatura mog djeteta pala je na oko 37°-37,5°C. a količina urina joj se povećala sa 200m1 na dvije litre dnevno. U roku od tjedan dana ustala je na noge i prešla sobu kako bi otvorila vrata tom bezosjećajnom liječniku, koji je zanijemio od zaprepaštenja i toliko se bojao sramote da mi je pod ovom ili onom neutemeljenom izlikom odbio dati kopije bolnice evidenciju i kliničke preglede.

Da sam dijete nastavio hraniti isključivo sirovom prehranom, danas bi sigurno bila živa. Ali tada sam sirovu hranu smatrao terapeutskim sredstvom i još uvijek sam vjerovao u umjetne vitamine. Kako bih se pobliže upoznala sa sustavom prehrane privatne klinike dr. Bircher Bennera, odvela sam dijete iz Hamburga u Zürich i zadržala ga u tom sanatoriju 23 dana. Ovdje mogu usput spomenuti da je, nažalost, nakon smrti dr. Birchera Bennera, njegov sustav prehrane uvelike modificiran uvođenjem kuhane hrane, mliječnih proizvoda, vitamina i drugih lijekova.
U svakom slučaju, ohrabren brzim poboljšanjem njezina stanja, pomislio sam da je moguće vratiti njezino zdravlje dijelom sirovom hranom, a dijelom kuhanom hranom i umjetnim vitaminima. U svakom slučaju, uspjeli smo joj produžiti život za samo četiri godine.

I sam sam upečatljiv primjer čovjekove pobjede nad autoinfekcijama. Više od 20 godina patio sam od kroničnog bronhitisa do te mjere da sam nekoliko puta godišnje uvijek ležao u krevetu s najtežim napadima prehlade. Međutim, sirovo jedenje je sve to promijenilo i iako sam posljednjih deset godina cijelu godinu spavao pod vedrim nebom, ponekad i na hladnom zimskom mrazu od 15-16 stupnjeva, dok su mikrobi još uvijek bili na svojim mjestima,

niti jednom nisam zakašljao niti osjetio i najmanji znak prehlade. Usput bih dodao da spavanje na otvorenom zimi ne iziskuje posebno junaštvo. Sve što je potrebno je dobro pokriti tijelo i držati lice otvoreno na svježem zraku. Osim toga, važno je odreći se kuhane hrane kako bismo otklonili uzroke provođenja besanih noći i neprestanog prevrtanja po krevetu.

Rak je rezultat ekstremne degeneracije stanica

Kao iu slučaju svih drugih bolesti, uzroci raka također postoje prilično lako objasniti u svjetlu zakona prirode.

Citolozi su proveli ogromnu količinu istraživanja kako bi otkrili razlike između strukture normalnih stanica i onih stanica raka. Općenito govoreći, otkrili su da su stanice raka stanice prilično uobičajenih vrsta koje su lišene potrebne strukture i sposobnosti za obavljanje bilo kakvog korisnog rada. Njihova jedina svrha je prožidrati proteine (građevni materijal) i razmnožavati se.

Kao što znamo, stanice lažnog čovjeka posjeduju upravo to isto kvalitete. Postoji samo jedan stupanj razlike između degeneracije koju trpe stanice lažnog čovjeka i stanice raka. Što se tiče lokacije u određenim okolnostima, pravi čovjek uspijeva držati stanice lažnog čovjeka pod svojom kontrolom. Rasprostire ih u slobodnim prostorima svog organizma, ispunjava njima prazne šupljine, odlaže ih pod kožu, miješa sa svojim normalnim stanicama i tako, barem na neko vrijeme, čuva osjetljive organe i sustave njegovo tijelo oslobođeno opasnosti od njihova pritiska.

Svatko može golim okom vidjeti ogromnu masu lažnog čovjeka, koja ponekad doseže težinu od 60-70 kilograma. Kad bi se nekoliko kilograma te mase smjestilo u bilo koju žlijezdu ili organ, aktivnost te žlijezde ili organa bi sigurno bila paralizirana pod nastalim pritiskom. Upravo na taj način rak ugasi čovjekov život.

Stanice lažnog čovjeka, poput onih raka, pozvane su u postojanje pomoću hrane pripremljene u kuhinji za

primarna svrha djelovanja kao strastveni potrošač i takve hrane. Obrambenim naporima pravog čovjeka stanice lažnog čovjeka nisu u stanju u potpunosti asimilirati enormne količine neprirodnih tvari koje se kanalom ovisnosti unose u tijelo, te se posljedično veliki dio tih tvari besciljno gubi. tako što se spaljuje i pretvara u suvišnu toplinu. Kako bi slobodno konzumirale te prekomjerne mase hrane, stanice lažnog čovjeka nastoje se osamostaliti, naseliti se na bilo kojem mjestu koje žele i najesti se u potpunosti. Kada jedan ili nekoliko njih uspiju u svom naporu, počinju nevjerojatnom brzinom proždirati namirnice koje im nudi njihov pohlepni gospodar. Tako, počevši od jedne ili dvije beznačajne stanice, nastaje čudovište koje cijelo čovječanstvo drži u kandžama svog smrtonosnog terora. Ni u jednom od brojnih patoloških procesa ne susrećemo sličan slučaj da među milijardama stanica samo jedna ili dvije stanice podlegnu bolesti.

Bistar čovjek koji ima dovoljno pronicljivosti da zaokupi svoj um s temeljnim problemima ne mogu se načuditi glupim pitanjima na koja istraživački znanstvenici troše svoje vrijeme, novac i energiju. Kako bi objasnili nastanak raka naveli su oko 400 različitih kancerogenih agensa, koji, izuzev čimbenika prehrane, nemaju ni najmanje veze s osnovnim uzrocima karcinogeneze. Svaki pojedinac mora sebi postaviti ovo pitanje: "Doduše, svi otrovi, zrake, kronične iritacije, ozljede, opekline, virusi, nikotin, katran i mnoštvo drugih agenasa mogu, kao štetni čimbenici, biti u stanju lišiti stanice njihovog kompleksa strukturu i njihovu sposobnost za rad, ili ih oštetiti, izmršaviti, zgnječiti i ubiti, ali na koji bi mogući način mogli u jednoj ili dvjema stanicama potaknuti tako golemu moć umnožavanja koja bi im omogućila, u vrlo kratkom vremenu vremena, srušiti, a zatim potpuno uništiti čitavu divnu građevinu ljudskog t

Tu strašnu moć marljivo kuha, peče, priprema i daruje čudovištu sam vlasnik organizma za njegovu

vlastito konačno uništenje. Rak je živi dokaz ekstremne degeneracije stanica i neizbježna posljedica neprirodne prehrane.

Tijekom svojih istraživanja znanstvenici se uvijek iznova suočavaju s pravim uzrocima raka. Drže nepobitne dokaze u svojim rukama, neko vrijeme ih gledaju i čak ih potvrđuju, ali kad god pitanje promjene prevladavajućih prehrambenih sustava dođe na razmatranje, zaprepašteno sklope oči, kao gromom udareni, i ne zadržavajući se ni trenutka, daju se u pete, jer NE ŽELE vidjeti ništa neprirodno u svojim prehrambenim navikama. Osobito NE ŽELE kritizirati kruh koji jedu i koji su stoljećima smatrali svetošću, a da ni na trenutak ne razmišljaju o tome da je do trenutka kada je stigao na stol uvijek iznova bio profaniran putem mljevenja , prosijavanje, gnječenje i pečenje.

Citolozi jasno vide da je rak izazvan stanicama koje su lišene specijalizirane strukture i operativnih sposobnosti, ali po njihovom mišljenju sve stanice takozvanog zdravog čovjeka (iako su proizvod neprirodne prehrane) prvenstveno su potpuno razvijene i savršene stanice koje su kasnije lišene svojih normalnih atributa pod utjecajem određenih kancerogenih agenasa. Drugim riječima, nedostatak odgovarajućih mehanizama tvornice, nedostaci u njezinoj proizvodnji povezani su sa svakim slučajnim čimbenikom, ali nemaju nikakve veze s građevinskim materijalima koji se isporučuju toj tvornici, ili s prirodom i kvalitetom sirovine. materijala potrebnih za proizvodnju. Oni NE ŽELE VIDJETI da su organi svih onih koji jedu kuhano trajno preplavljeni milijardama stanica koje su izgubile svoje pravilne strukture i funkcije. Sada ću citirati nekoliko odlomaka iz Cowdryjevih "STANICA RAKA" iz kojih će čitatelj jasno vidjeti koliko su jasni i očiti pravi uzroci

rak su.

Cowdry piše (str. 11): "Gubitkom u cijelosti ili djelomično funkcije specijaliziranih usluga svojih prekursora, stanice raka u jednakoj mjeri gube strukturne značajke koje čine tu posebnu funkciju

moguće. Struktura se ne može održati u odsutnosti funkcije kao što se funkcija ne može održati u odsutnosti odgovarajuće strukture." Cowdry je zaboravio dodati najočigledniju istinu kojom bi tajna raka bila riješena jednom zauvijek.

Naime, da bi se održala struktura i funkcija, sirovine su esencijalni rekviziti, a kada se te SIROVINE pretvore u KUHANI MATERIJALE, neće se održati ni struktura, ni funkcija.

Za normalan rast stanica Cowdry citira Ruscha kako slijedi: "Normalne primordijalne stanice sadrže mnoge potencijalne mehanizme koji u konačnici određuju diferencijaciju. Ti mehanizmi postaju funkcionalno aktivni kada sastavni dijelovi dostignu određene kvantitativne razine" (str. 15). Tijekom transformacije u rak "Kancerogeni izazivaju promjenu u jednoj ili više posebnih funkcija stanice. Rezultirajuća promjena je nasljedna." Ali, "Stanice koje su pretrpjele takve nasljedne promjene mogu zahtijevati dodatni gubitak pomoćnih čimbenika prije nego što postanu potpuno autonomne neoplazme" (str. 17).
Rak ne nastaje iz potpuno razvijenih i specijaliziranih stanica.
"Jajašce i spermij su visoko diferencirane stanice koje ne postaju zloćudne i ne uzrokuju rak koji se sastoji od množenja spermija ili jajnih stanica bez uobičajenih ograničenja i invazije na područja koja pripadaju normalnim stanicama dobrog ponašanja" (str. 333).

Glavne aktivnosti stanica raka su lov na dušične tvari, proždiranje životinjskih bjelančevina, otimanje aminokiselina, sintetiziranje abnormalnih bjelančevina i izvođenje raznih drugih podviga slične prirode. Na rak se gledalo "kao na 'dušikovu zamku' koja uklanja aminokiseline iz tjelesnog bazena bez dopuštanja bilo kakvog značajnog povratka u njega" (str. 39). Dalje se navodi (ibid.): "Čini se da se metabolizam dušika u malignim stanicama odvija uzimanjem od stanica koje se dobro ponašaju, koje ispravno služe tijelu, materijala koji su im prijeko potrebni." Enigma bi bila lako riješena da su riječi "prijeko potrebno" zamijenjene riječima "IZRAJNO BESKORISNO I ŠTETNO". Christensen i Henderson (1952) smatrali su superiornost u aminokiselinama

nakupljanje u stanicama karcinoma "značajan čimbenik u rastu i umnažanju neoplastičnih stanica u iscrpljenoj životinji" (ibid.). Po njihovom mišljenju, životinja nije iscrpljena zbog nedostatka prirodne hrane, već zbog manjka količine aminokiselina.

Stanice raka kontinuirano sintetiziraju proteine. Cowdry piše (str. 152): "Malignost se često smatra povezanom s abnormalnošću sinteze proteina i mogućim stvaranjem abnormalnih proteina. Postoji kontinuirana neto sinteza proteina i nukleoproteina da bi se dobila nova stanična supstanca u rastućim tumorima, dok sinteza ovih materijala u normalnim nerastućim tkivima uravnotežena je ekvivalentnom razgradnjom." Na drugom mjestu citira Casperssona (1950.): "Čini se da postoji temeljna razlika između stanice malignog tumora i normalno rastuće stanice u pogledu razvoja sustava za stvaranje proteina. U stanici malignog tumora endocelularni inhibicijski mehanizam, koji inače ograničava aktivnost sustava za stvaranje proteina, više ili manje prestao funkcionirati, što dovodi do specifičnih promjena u citokemijskoj slici" (str. 10-102). Treba li isticati da se ne radi o proteinima dobivenim iz grožđa ili jabuka, već o onima kuhanim ili pečenim u kuhinji koje normalne stanice odbijaju?

Daljnja znanstvena istraživanja pokazala su da količina masnoća u stanicama raka iznad normale, dok je vitamina i minerala, s druge strane, ispod normale.

Cowdry priznaje da su "stanice, maligne i druge, gotovo nezamislivo složene male jedinke. Može da svaka može imati čak 10 000 različitih biokemijskih sastojaka, u rasponu od anorganskih iona do najsloženijih proteina i nukleoproteina, koji izravno ili neizravno djeluju jedni na druge. ..ravnoteža aktivnosti u živoj stanici, to jest sveukupni otvoreni izraz života stanice, mora biti funkcija u bilo kojem trenutku vrlo složenih kinetičkih interakcija između ovih materijala. Da bismo u potpunosti definirali stanje bilo koje stanice, trebalo bi kinetičkim terminima opisati višestruke ključene odnose. Budući da nije moguće kvantitativno odrediti više od

nekoliko varijabli odjednom, možemo dobiti samo vrlo ograničen pogled na cijelu složenu situaciju. Matematičke formulacije koje se bave sustavima od 4 ili 5 komponenti predstavljaju ogromne poteškoće, a kamoli one koje se bave tisućama varijabli" (str. 151-152). Stoga naši znanstvenici, u čijim rukama počiva sudbina cijelog čovječanstva, znaju beskrajno malo o Ipak, usprkos nedostatku svog znanja, oni ignoriraju prirodu koja je izgradila te složene stanice i navode ljude da vjeruju da pomoću vlastitih preciznih proračuna mogu odrediti točne kvalitativne i kvantitativne zahtjeve tih stanica. stanice s obzirom na bjelančevine, masti, ugljikohidrate, vitamine, minerale i tako dalje.

Idu čak toliko daleko da prvo preziru mudrost glavnog inženjera ne odobravajući ono što je odredio, a zatim smišljaju razne supstance u svojim tvornicama i nude ih nama. Neka čitatelj sam odluči jesu li njihovi postupci smiješni ili žalosni.

Značajne dokaze prikupili su znanstvenici koji pokazuju da štedljivost ili ograničenja u prehrani sprječavaju ili barem ograničavaju učestalost i rast raka. Tijekom Prvog svjetskog rata pod strogim racioniranjem hrane koje je tada bilo na snazi u Danskoj, Rusiji, Njemačkoj i Austriji bilo je manje smrtnih slučajeva od raka nego nakon što je racioniranje ukinuto na kraju rata. Prema mišljenju Hindhedea (1925.), prekomjerno hranjenje doprinijelo je ovom kasnijem povećanju učestalosti smrti.

Cowdry navodi primjere iz pokusa provedenih na životinjama: "McCay (1947) pripisuje zasluge Moreschiju (1909) za proširenje rada ranijih britanskih istraživača koji su nastojali pokazati da restrikcija prehrane sprječava ili usporava rast tumora kod životinja. Sarkomi koje je Moreschi transplantirao u miševe uzimali su grubi omjer s količinama isporučene hrane. Miševi na ograničenoj prehrani živjeli su dulje i transplantacija tumora u njih bila je teža nego u potpuno hranjene miševe.

"McCay i njegovi suradnici napravili su prilično izvanredne studije o štakori retardirani smanjenjem energije prehrane na onu dovoljnu za održavanje, ali nedovoljnu za rast. Jedna grupa je tako održana

mladi više od 700 dana, a drugi više od 900 dana bez dopuštanja da narastu do zrelosti, bez obzira na činjenicu da je prosječna duljina života ove vrste štakora u uobičajenim uvjetima približno 600 dana. Kada im se da dovoljno kalorija, retardirani štakori sazrijevaju i mogu živjeti ukupno 1400 ili više dana — što je dvostruko više od normalnog životnog vijeka" (str. 394-395). Ponovno, prema McCayu, Sperlingu i Barnesu (1943.) "razvoj tumora bio zanemariv kod štakora koji su bili usporeni u rastu sve dok im nije dopušteno da postanu zreli" (str. 396). Kakvi divni rezultati ne bi bili postignuti da su ti štakori bili hranjeni na ograničenoj dijeti isključivo sirovom hranom.

Daljnji pokusi su pokazali da se 150 slučajeva tumora razvilo među 198 štakora hranjenih "normalnom" prehranom, u usporedbi sa samo 38 tumora među 200 retardiranih štakora — životinja djelomično lišenih takozvane normalne prehrane. Do kada čovjek mora ustrajati u tome da smatra normalnim a dijeta koja širi takvo nemilosrdno klanje i višestruko skraćuje život?

U različita su vremena ulagani napori da se razjasni odnos između tjelesne težine i smrtnosti od raka pozivajući se na statistiku životnog osiguranja. Godine 1913. zajednički odbor Udruge medicinskih direktora životnog osiguranja i Aktuarskog društva Amerike bavio se 774.672 police koje su kupili muškarci u dobi od 20 do 62 godine. Tada se pokazalo da su za muškarce koji su se osigurali u dobi od 30 do 44 godine, stope smrtnosti od raka bile za osobe s prekomjernom tjelesnom težinom 37, za one sa standardnom težinom 32 i za osobe s manjom tjelesnom težinom 24, izračunato na 100.000. Za stariju skupinu od 45 i više godina,

odgovarajuće stope bile su 156, 144 odnosno 120. Prema evidenciji Union Central Life Insurance Company, analiziranoj 1932. godine, sljedeće su bile stope smrtnosti od raka, počevši od 25 posto ili više prekomjerne težine, do 50 posto pothranjenosti: 143, 138, 121, 111, 114 i 95, brojka od 111 koja se odnosi na "normalnu" težinu. U novije vrijeme, prema Statističkom biltenu Metropolitan Life Insurance Company (1951.), smrtnost muškaraca s prekomjernom tjelesnom težinom od kardiovaskularnih i bubrežnih bolesti

bio opet upola manji od standarda, a onaj od dijabetesa bio je oko četiri puta veći od standarda. Ovo su blagodati koje lažni čovjek daje čovječanstvu.

Između 1900. i 1950. godine povećanje stope smrtnosti od kardiovaskularnih bolesti i raka u Sjedinjenim Američkim Državama bilo je kako slijedi. Unutar 50 godina stopa smrtnosti od raka porasla je sa 64 na 139,6 na 100.000 stanovnika, dok je smrtnost od kardiovaskularnih bolesti porasla sa 244 na 478,1. U cjelini, 1950. godine od 803,9 umrlih na 100.000 stanovnika od deset vodećih uzroka, kardiovaskularne bolesti i rak činile su 617,7. Još značajnije su najnovije dostupne brojke koje se odnose na 1964. godinu. Stopa smrtnosti od raka sada je porasla na 151,3, dok je stopa smrtnosti od kardiovaskularnih bolesti porasla na 508,6, dajući ukupnu brojku od 659,9 od ukupno 939,7 od svih uzroci. Ovo su nevjerojatni rezultati "napretka" medicine; šokantan ishod mnoštva liječnika, bolnica i lijekova; neizbježni proizvodi "pročišćavanja i pročišćavanja" prehrambenih proizvoda. Može se dobro zamisliti stanje stvari ako se sadašnji "napredak" nastavi još 50 godina.

Prema službenoj statistici Sjedinjenih Američkih Država za 1964. godinu, samo 1,4 posto od ukupnog broja smrtnih slučajeva može se pripisati "Simptomima, senilnosti i loše definiranim stanjima". U ovoj kategoriji senilnost je, naravno, puko nagađanje, jer među onima koji konzumiraju kuhanu hranu nitko ne doživi starost. Dok u stvarno civiliziranim uvjetima! izuzev nesreća i nesreća, cijelo bi čovječanstvo umrlo u dubokoj starosti.

Među divljim životinjama u prirodnom okruženju nije poznata pojava raka. Međutim, nakon podvrgavanja zatočenih majmuna degeneriranoj hrani tijekom duljeg vremenskog razdoblja, bilo je moguće uočiti jedan ili dva tumora nalik na rak. "Jedina velika skupina organizama za koje nema dokaza o povremenoj pojavi raka nastanjuje dubine oceana", izjavljuje Cowdry (str. 196). To je zato što destruktivne ruke čovječanstva nisu

dosegla ih. Njihov imunitet je tim izvanredniji ako se uzme u obzir činjenica da je njihov svijet mnogo veći od našeg, kako površinom tako i brojem stanovnika.

Kao što rekosmo, znanstvenici se tijekom svojih istraživanja susreću licem u lice s osnovnim uzrocima raka, gledaju ih i potvrđuju, a ipak prolaze pokraj njih potpuno ravnodušno, kao da je njihova potraga nešto drugo. "Ideja da neke prehrambene komponente unesene u prekomjernim količinama ili njihovim nedostatkom mogu uzrokovati rak kod čovjeka, dobiva na snazi iz drugog izvora.

Eksperimentalne promjene u prehrani životinja mogu učiniti sve razlika u posljedičnoj prisutnosti ili odsutnosti raka" (str. 220).

Oni čak izravno opažaju učinke prirodnih namirnica. Cowdry je prilično eksplicitan po ovom pitanju: "Konačno se počinje pojavljivati činjenica da postoji manja predispozicija za razvoj tumora kod nekih životinja kada se hrane prirodnom hranom nego kada se hrane visoko pročišćenom hranom. Silverstone, Solomon i Tannenbaum (1952.) Uočeno je da se manje benignih hepatoma razvilo u mužjaka DBA miševa na dijeti Purina Laboratory Chow koja se sastoji uglavnom od prirodne hrane nego u drugih na dijeti koja se sastoji od polupročišćenih komponenti, uglavnom kazeina, kukuruznog škroba, djelomično hidrogeniranog ulja sjemenki pamuka, sintetskih vitamina i mješavina soli. Štoviše, polupročišćena prehrana davana C3H muškim miševima pospješila je razvoj benignih hepatoma. Razlika u razvoju tumora povezana je s primjetnim razlikama u unosu kalorija, u tjelesnoj težini ili u udjelu proteina, masti, vitamina i minerala u prehrani. Autori pažljivo ističu da ne treba pretpostaviti da druge vrste tumora reagiraju drugačije" (str. 403-404).

"Engel i Copeland (1952.) otkrili su da su štakori AES i Sprague Dawley hranjeni prirodnom hranom (osnovna prehrana) razvili manje tumora dojke uzrokovanih karcinogenom, 2-acetilaminoflurenom, nego oni hranjeni polupročišćenom hranom. Razlika je bila značajna" (str. 404).).

Čitatelj je nedvojbeno promatrao kakvu hranu daju pokusnim miševima: visoko pročišćene tvari poput kazeina, škroba, ulja sjemenki pamuka, sintetskih vitamina i soli. Znanstvenici istraživači pogrešno nazivaju mješavinu ovih tvari "normalnom prehranom". Skupljaju 100 posto miševe bez raka s polja i zatvaraju ih u kaveze, tretiraju jadna stvorenja kao "nježnu" djecu, međusobno ih križaju, hrane ih "normalnom prehranom" i nakon nekoliko generacija pretvaraju ih u ono što nazivaju "čisti inbred sojevi miševa".
Prema njima, ti "inbred sojevi miševa" su u posebnom patološkom stanju, u kojem je do 80 posto nekih sojeva osjetljivo na "spontane" tumore "nepoznatog uzroka". Svi oni koji jedu kuhano su u potpuno sličnoj vrsti patološkog stanja.

Pogledajmo sada mogu li znanstvenici izvući nešto korisno zaključke iz gore navedenih upečatljivih dokaza. Odgovor je nažalost negativan. Uistinu, Cowdry se jako trudi odbaciti najvrednije podatke, kako ne bi bilo koji od njegovih čitatelja bio dovoljno glup da pomisli na odricanje od jedne ili druge od bezbrojnih vrsta hrane i pića, koji se obično smatraju civilizacijskim zahvatima. Ovo je ono što on kaže: "Potreban je oprez pri čitanju podataka o proizvodnji raka kod životinja kod ljudi, posebno u odnosu na prehranu. Čovjek je, osim na razini gotovo gladovanja, svejed koji je navikao na gutanje velike raznolikosti hrane prikupljeni s mnogih strana svijeta; dok su životinje prilagođene prilično jednoobraznoj i jednostavnoj prehrani lokalnog podrijetla" (str. 220). Neka čitatelj sam prosudi u kakvoj je golemoj zabludi autor.

"Dodijeljena umjetno naglašena nasljedna osjetljivost na rak kod ovih osamljenih, maženih i zaštićenih, blisko urođenih sojeva miševa, kako se onda kod njih zapravo stvaraju karcinomi?" pita Cowdry (str. 350), ne uspijevajući naći odgovor na pitanje.

"Prepoznavanje jake organske nasljedne osjetljivosti kod određenih sojeva miševa naglašava naše neznanje o prirodi kancerogenih tvari na koje su stanice osjetljive. Ovi miševi vode vrlo zaštićen život u kavezima. Obično se drže u klimatiziranim

sobama i njihova prehrana je izrazito konstantna. Nisu izloženi nikakvim poznatim fizičkim, kemijskim ili biološkim karcinogenima" (str. 349-350). Cowdry namjerno zatvara oči pred činjenicom da su pravi fizički, kemijski i biološki karcinogeni upravo uvjeti koje je on sam stvorio za te jadne miševe. To uključuje lišavanje prirodnog okoliša i prehrane, izolaciju i zatvaranje u osamljene kaveze, sklanjanje, maženje i zaštitu, umjetno razmnožavanje u srodstvu, držanje bez uznemiravanja u klimatiziranim prostorijama i hranjenje kazeinom, kukuruznim škrobom, uljem pamuka, sintetski vitamini i soli.

Na drugom mjestu, Cowdry donosi dvije tablice eksperimentalnih podataka kako bi pokazao promjene u razvoju raka promjenom u (a) prehrambenim proteinima i esencijalnim aminokiselinama i (b) prehrambenim vitaminima B skupine. Zatim daje sljedeće komentare: "Vitamini i esencijalne aminokiseline mogu modificirati proizvodnju raka... Teško je objasniti ova i druga otkrića. Ne treba pretpostaviti da određena prehrambena tvar u nedostatku ili višku djeluje izravno na tkivo u kojem događa se neoplastična promjena" (str. 401). Ovo je očito odbacivanje dostupnih podataka. Isto je kao reći da zadovoljavajuće ili nezadovoljavajuće djelovanje tvornice ne smije imati nikakve veze sa skladom ili neskladom sirovina koje joj se isporučuju.

"Bilo bi potpuno preuranjeno osmisliti neku preventivnu dijetu protiv raka za čovjeka na temelju ovih otkrića, kao što je Greenstein (1947.) s pravom upozorio", piše Cowdry i zatim dodaje: "Kao prvo, ljudski je životni vijek puno duži od životnog vijeka ovih pokusnim životinjama da pridržavanje takve hipotetske prehrane ne bi bilo izvedivo tijekom mnogih godina, koja u nekim slučajevima iznose gotovo četvrt stoljeća, razdoblja latencije u karcinogenezi" (str. 401). Unatoč tome, "dugotrajno nedovoljno hranjenje životinja definitivno smanjuje učestalost nekoliko vrsta spontanih tumora" (str. 429).

“Dostupni podaci odnose se uglavnom na učestalost tumora, a ne na njihovu stopu rasta nakon što su započeli. Nekoliko slučajeva u

koji je rast modificiran prehrambenim čimbenicima nedostatni su dokazi na kojima bi se temeljile bilo kakve terapijske mjere u sadašnjem stanju našeg znanja" (str. 402). Čini nam se da Cowdry nije zainteresiran za smanjenje učestalosti tumora; on je zainteresiran samo u problemu pronalaženja terapijskih mjera za izliječenje raka i to ne kroz ispravljanje naših prehrambenih navika, već uz pomoć neke izmišljene pilule ili slično.

Zanimljivo je znati kada će i gdje znanstvenici konačno uočiti prave uzroke raka. Do sada su otkrili oko 400 "karcinogenih agenasa", o kojima Cowdry kaže: "U vjerojatno manje od jedan posto slučajeva raka s kojima se suočavaju liječnici su stvarni karcinogeni ili kombinacija karcinogena koji se mogu otkriti" (str. 390).
Nasuprot tome, već smo vidjeli kako je "normalna" (neprirodna) prehrana pospješila tumore u 80 od 100 miševa bez raka u jednom slučaju i 150 od 198 u drugom slučaju. Djelomično ograničenje te prehrane smanjilo je tih 150 tumora na 38; njegova racionalizacija znatno je spriječila učestalost raka među cijelim narodima, a njezina zamjena prirodnom prehranom u potpunosti je spriječila razvoj raka. Moglo se očekivati da će Cowdry sada prirodnu prehranu smatrati odgovorom na problem borbe protiv raka i da će prestati gubiti svoje vrijeme na uzaludnim istraživanjima svih drugih karcinogena. Umjesto toga, on nije čak ni spreman staviti jedini uzrok raka, pogrešnu prehranu, među svoje ostale kancerogene čimbenike. On ga naziva samo "modificirajućim" faktorom i podcjenjuje ga neutemeljenim argumentima.
Budući da je još uvijek zbunjen ponašanjem malignih stanica, on piše (str. 43):

"Gotovo je samo po sebi razumljivo da je Aristotel, ili Darwin, ako je on bili s nama danas, mogli bi sastaviti sve činjenice koje poznajemo o stanicama raka i pružiti objašnjenje njihovog malignog ponašanja. Može da će se u nadolazećim godinama to učiniti pa ćemo se pitati zašto smo toliko dugo ostali slijepi. U međuvremenu, tu i tamo malo napredujemo učeći."
Ali želim istaknuti da ovdje nije potreban ni Aristotel, ni Darwin. Dovoljno je da Cowdry izađe iz granica svog laboratorija i, zaboravivši na trenutak njegovo postojanje, usmjeriti pogled prema

zvijezde, sunce, mjesec, drveće i cvijeće, da mentalno uronite u njihove misterije i da opazite kojom se točno pravilnošću cijeli svijet okreće. Može li ijedan znanstvenik uništiti taj svijet i umjesto njega izgraditi svoj svijet? Znanstvenici uništavaju taj živi, taj pokretni svijet i predstavljaju čovječanstvu svijet vlastite konstrukcije, sa svojim kruhom, svojim aminokiselinama, svojim umjetnim vitaminima i svojim sintetskim solima. Zanimljivo je hoće li znanstvenici i nakon čitanja ovih redaka vlastito znanje staviti iznad mudrosti Zemljine prirode.

Dalje Cowdry nabraja veliki broj slučajeva spontanog nestanka malignih tumora i na kraju donosi sljedeće zaključke (str. 545):

"1. Neki vrlo mali primarni karcinomi povremeno se pojavljuju u velikim broj u dojkama, prostati i maternici. Mnogi od njih se ne razviju, ostaju latentni godinama ili se spontano potpuno povuku.

"2. Promjene, obično privremene, u veličini dobro razvijenih karcinoma nisu rijetke. One mogu biti izazvane djelovanjem mnogih čimbenika koji utječu na volumen malignih stanica i strome.

"3. Neobjašnjive promjene u vrsti malignih tumora povremeno se javljaju bez vidljivog razloga.

"4. Postoji nekoliko zabilježenih primjera nestanka neuroblastomi kod djece. U nekima od njih to je povezano s progresivnom diferencijacijom malignih stanica iz nepoznatih razloga.

"5. Nekoliko potvrđenih slučajeva potpune regresije karcinoma ima opisano što se ne može pripisati primijenjenom liječenju.
Očito je da su neke vrste malignih stanica u iznimno rijetkim slučajevima kontrolirane fiziološkim mehanizmima."

Što bi mogao biti uzrok spontane regresije tumora, ako ne neka slučajna i neprimjetna promjena u prehrambenim navikama bolesnika? Za uspješne može postojati samo jedna metoda

liječenje raka. Tumor najprije treba lišiti degeneriranih namirnica, a zatim ga doslovno izgladnjivati i ubijati smanjivanjem unosa čak i prirodnih nutrijenata na minimum. U slučaju potrebe, i normalne stanice mogu se određeno vrijeme držati u stanju polugladovanja. Nakon nestanka tumora lako im se može vratiti prijašnja snaga.

Rad i troškovi pripreme kuhane hrane su Ništa osim čistog otpada

Kao što smo već vidjeli, pravi muškarac živi samo od sirove hrane. Sva kuhana hrana i piće koje se konzumira u svijetu besciljno je izgubljeno. Novac potrošen na njih je uzalud bačen. Na prvi pogled ova se izjava može učiniti nevjerojatnom, ali to je jednostavna istina, čiji sam dokaz dobio iz vlastitog iskustva.

U početku smo mislili da bismo trebali povećati unos sirovih namirnica u istom omjeru u kojem smo smanjili konzumaciju kuhane hrane, no ubrzo smo uvidjeli da smo bili u zabludi. Iako je u početnom razdoblju postojala prilično velika potražnja za prirodnim namirnicama kako bi se obnovili dugotrajni gubici koje je tijelo pretrpjelo i rekonstruirali organi ojačavajući ih svježim nadomjescima aktivnih stanica, kasnije je ta potražnja postupno opadala.

I nas je iznenadila mala količina hrane koju je konzumirala naša kći Anahit. Njezina ju je majka, s unaprijed stvorenim strahom od pothranjenosti, tjerala da jede više, no dijete je to uporno odbijalo. Postupno mi je postajalo jasno da su voće i žitarice u sirovom stanju izuzetno koncentrirani nutrijenti vrhunske kvalitete te da vrlo mala količina u potpunosti zadovoljava potrebe našeg organizma. Zato dijete koje jede sirovu hranu nikada ne treba tjerati da jede više nego što želi. Nije bajka kada čujemo da se netko mjesecima preživljava na spoju ili orahu na dan.
Oni koji jedu kuhano mogu se naslađivati tanjurima punim kuhanih jela, jer ona ne sadrže nikakve hranjive tvari u punom smislu te riječi.

Životinje biljojedi pak konzumiraju ogromne količine trave, jer se ta trava u velikoj mjeri sastoji od grube krme; prave hranjive tvari u njemu su u raspršenom stanju i u vrlo rijetkim količinama.

Te životinje prazne svoja crijeva od mase grube hrane nekoliko puta dnevno, dok normalni sirovojed osjeća potrebu za samo jednim pokretom dnevno. Pretjerano nadutost, prisutnost neprobavljenih ostataka voća u izmetu i potreba za stolicom više od jednom dnevno znakovi su prekomjerne ishrane koju umjereni sirovojedi svakako moraju izbjegavati. Količina voća koju inače jedem nije veća od one koju konzumira bilo koji kuhar koji voli voće. Tome dodajem pun tanjur salate od kukuruza dnevno, koja služi za popunjavanje prehrambene praznine koja postoji kod svih onih koji jedu kuhano, zbog nedostatka prirodnih namirnica. U ovoj jednostavnoj hrani nema mjesta, naravno, za svu degeneriranu hranu koju sam prije jeo.

Kakva bi tek bila slika kada bi se cijeli svijet odjednom opametio i prihvatio prirodne zakone prehrane? Čak i kad bi proizvodnja voća ostala na sadašnjoj razini, nakon što bi se svakom čovjeku dao tanjur pun salate od povrća ili kukuruza dnevno i tako u potpunosti zadovoljio prehrambene potrebe cijelog svijeta, ostao bi kao neželjeni višak sve životinjske namirnice, šećer, čaj, kava, kakao, alkoholna i bezalkoholna pića, duhan, margarin, kao i veći dio mahunarki i žitarica koje se danas konzumiraju.

Pogledajmo sada što se, nakon svega, događa sa svom tom degeneriranom hranom koji se trenutno konzumira u svijetu. Njega se, naime, zbrinjava na tri načina.

1. Zbog nedostatka u komplementu specijaliziranih stanica, pravi čovjek je dužan tolerirati prisustvo određenog broja parazitskih stanica nastalih iz kuhane hrane, kako bi održao minimalnu masu svojih organa i sustava.

2. Lažni čovjek konzumira ogromnu količinu degenerirane hrane.

3. Bez obzira sastoji li se jedinka samo od jednog tijela ili je kombinacija dvaju tijela (što pokazuje njegova relativna mršavost ili debeljuškast), suvišni dio hrane koji se u organizam unosi ovisnošću i koji je izvan asimilacijske moći stanica, jednostavno izgori i napusti tijelo kroz razne kanale. Količina tako bačene hrane čini ogroman udio u ukupnom unosu namirnica.

Najžalosniji aspekt ovog pitanja je činjenica da specijalizirane stanice troše veliki dio energije koju dobivaju iz prirodnih hranjivih tvari da razgrade hranu lažnog čovjeka, da je apsorbiraju u krvotok, da osiguraju nesmetan rad. organa za izlučivanje i istjerati iz tijela štetne učinke kuhane hrane. Na primjer, nakon neprestanog rada cijeli dan, aktivne stanice imaju pravo na mali odmor; umjesto toga, dužne su se do zore bacakati u krevetu kako bi iz organizma izbacile višak kalorija koje lažni čovjek pohlepno unosi u tijelo.

U prošlosti sam u iznimnoj mjeri bio sklon proždrljivosti i ovisnosti o mesu. Kao rezultat toga, cijeli sam život patio od nesanice. Ne sjećam se da sam ikad zaspao prije ponoći ili da sam se jednom probudio dovoljno rano da vidim izlazak sunca. Znao sam biti budan do tri ili četiri sata ujutro i ustati u osam ili devet s teškom glavom. Srećom, nakon usvajanja sirove prehrane moja je nesanica potpuno nestala, ali ako ikada pokušam pojesti veliku večeru navečer, moram ostati budan do zore. Od svoje 2 godine Anahit se nije probudila tijekom noći.

Vitamini i soli koji se nalaze u kuhanoj hrani su lažni, mrtvi, neuravnoteženi i štetni. Kuhana hrana nije ništa drugo nego slomljeni građevinski materijal i krivo gorivo; Beskorisne stanice nastale od takvih građevnih materijala neželjeni su teret za normalne stanice. Toplina koja se dobiva iz takvog goriva je prekomjerna i štetna, dok je energija koja se iz njega stvara (pokretna energija) suvišna i bezvrijedna. Ova energija besciljno pokreće motore tvornice izvan radnog vremena; tjera srce da radi duplo više

remeti ostatak koji je prijeko potreban vitalnim mehanizmima cijele tvornice, zamarajući ih umjesto toga i trošeći ih uzalud. Nesanica je jedan od primjera njegovih štetnih učinaka.

Što se događa kada nepromišljeni liječnici razviju metode za smanjenje pretilosti? Planiraju sveobuhvatnu restrikciju dnevnog unosa hrane, zbog čega se na popisu zabranjenih namirnica nalaze esencijalne i visokonutritivne namirnice kao što su orasi, bademi, grožđice, datulje, smokve, banane. Drugim riječima, smanjuju težinu liječenog po cijenu da ga još više mršave i slabe, a time i ozbiljno narušavaju njegovo zdravlje. U takvim slučajevima, smanjenjem degenerirane hrane, lažni čovjek gubi samo nešto od svog suvišnog goriva, dok su ograničenjem prirodne hrane normalne stanice lišene nekih izuzetno bitnih hranjivih tvari. Slijedi, dakle, da lažni čovjek ostaje čvrst na svome mjestu, dok pravi čovjek sve više mršavi.

Susrećemo se s vrlo zabavnim primjerom učinka ograničenja dijeta tijekom proučavanja raka. U raspravi o ovom pitanju Cowdry navodi: "Očito je da je smanjenje incidencije raka dojke, uzrokovano ograničenjima u prehrani, povezano sa smanjenom aktivnošću jajnika kod miševa" (op. cit. str. 398). Što još želimo? Time je otkriven uzrok raka dojke. Sada ostaje da liječnici potpuno zaustave aktivnost jajnika kod žena kako bi ih u potpunosti spasili od raka mliječnih žlijezda.

Ali zasigurno postoji sasvim jednostavno objašnjenje onoga što se stvarno događa. PROMIŠLJENO OGRANIČAVANJE unosa kalorija ima dva suprotna učinka na organizam. S jedne strane, ograničena konzumacija degeneriranih namirnica sprječava nastanak raka, dok, s druge strane, smanjeni unos prirodnih namirnica ometa normalnu aktivnost jajnika.

Medicinska znanost puna je takvih žalosnih proturječja. Kad ako određena bolest na sebe povuče štetne struje neprirodnih namirnica, organizam bolesnika stječe djelomičnu imunost na neku drugu bolest. Na primjer, ljudi koji boluju od dijabetesa,

arterioskleroza i neke zarazne bolesti manje su podložne raku.
Provedeni su čak i suludi eksperimenti da se ljudi podvrgnu utjecaju raznih bakterija radi navodne prevencije raka.
Ista stvar se događa u manjem opsegu tijekom cijepljenja, kada se izazivanjem blažih oblika bolesti djeca kasnije štite od ozbiljnijih napada.
Onog trenutka kada ljudi odluče zaštititi zdravlje svoje djece prirodnim zakonima, takve neprirodne mjere postat će nepotrebne, nevina će djeca biti oslobođena opasnih cjepiva, a cijepljenje će otići u povijest.

Eksperimenti pokazuju da jednom kad je lažni čovjek pozvan postojanje, djelomična ograničenja prehrane ne mogu zaustaviti njegov razvoj. Čak je i 10-15 posto degeneracije hrane dovoljno da se održi na životu. Razuman čovjek trebao bi se čuvati da tom čudovištu ne da samo jedno zrnce hrane. Zglobove stopala potpuno sam očistio od svih gihtnih izlučevina, ali ako kadgod pojedem meso, nekoliko sati kasnije udarci čekića obavijeste me da je mokraćna kiselina prodrla u zglobove palca. Često sam izvodio te pokuse u ranim godinama studija o sirovojedstvu.

Očito su mjesta očišćena od mokraćne kiseline još uvijek prazna, a putevi do njih širom otvoreni. Čim se zalogaj mesa unese u tijelo, pretvara se u mokraćnu kiselinu, koja žuri da zauzme svoje mjesto.

Ni stanice lažnog čovjeka ne povlače se s lakoćom. Oni leže u zasjedi, polumrtav, ali u iščekivanju. Čim komad degenerirane hrane stigne do njih, počinju oživljavati i razmnožavati se.
Kontrolu tjelesne težine treba u potpunosti prepustiti prirodnoj hrani. Onaj tko tvrdi da previše mršavljenja nije dobro za vaše zdravlje, zapravo vam preporuča da njegujete i hranite desetke kilograma bolesnih i parazitskih stanica kako biste održali bujnost svog tijela. Istovremeno s ubijanjem lažnog čovjeka, prirodna prehrana će, polako ali sigurno, povećati težinu pravog čovjeka na normalan standard koji zahtijeva priroda.

Nakon što se riješi te beskorisne mase mesa, čovjek koji je svoje tijelo prije opteretio s 40-50 kilograma bolesnih stanica i nije se mogao popeti ni za jednu stepenicu bez potpore, sada će moći trčati uz planine bez dlake na glavi. Takva osoba nikada ne bi trebala brinuti zbog svog brzog gubitka težine; naprotiv, trebalo bi mu biti drago zbog toga. Razumna osoba ne bi trebala tolerirati ni jedno zrno beskorisnog mesa na svom tijelu. Ukratko, svatko bi napokon trebao shvatiti da unošenjem svakog zalogaja kuhane hrane u svoje tijelo hrani lažnog čovjeka, svog nemilosrdnog neprijatelja, svog beščutnog krvnika; on podnosi sve poznate i nepoznate bolesti; utire put vlastitoj smrti.

Prema mišljenju onoga tko jede kuhano, mora se dobro jesti kako bi se održalo dobro zdravlje. Po njegovom mišljenju prazan želudac znači gladno tijelo. On ne zna da je čovjek s punim želucem zapravo bolestan čovjek. Njegov želudac teško izbacuje neprirodne namirnice na vrijeme. S druge strane, želudac sirovojeda uvijek je prazan ili je, u svakom slučaju, toliko lagan da u njemu ne osjeća prisutnost ničega. Osjeća punoću crijeva, jer se tamo odmah prenosi hrana koju je pojeo. Čak ni višak hrane ne leži dugo u njegovom želucu; brzo prelazi u crijeva i, probavljena ili neprobavljena, napušta tijelo bez ikakve štete organizmu.

Stoga se u želucu sirove tvari nikada ne stvaraju plinovi. izjelica. Ako se konzumira prekomjerna količina hrane, mogu se stvarati plinovi u crijevima, ali oni su skloni napustiti tijelo normalnim putem. Sirojed utoliko jasnije vidi razliku između dvaju sustava prehrane kada nakon nekoliko mjeseci apstinencije pokuša dobro večerati. Tada se pita kako je uopće mogao voditi tako bolesnu i jadnu egzistenciju i taj odvratni način života smatrati normalnim.

Lijek onoga koji jede kuhano je potpuno
Pogrešna znanost

Kao što smo vidjeli, bolesti nastaju rasipanjem integralnih sirovina ljudske tvornice. Stoga se zdravlje može oporaviti samo ako se obnovi integritet tih materijala. Ali na čemu se temelji cjelokupna djelatnost moderne medicinske znanosti? Što točno rade liječnici? Uzalud pokušavaju povratiti tu cjelovitost degeneriranom hranom, umjetnim vitaminima, solima, hormonima i mnoštvom otrovnih pripravaka, a u isto vrijeme odstranjuju i odbacuju čitave žlijezde i organe koji su nepopravljivo oštećeni i onesposobljeni kao rezultat raspadanja prirodnih sirovina.

Cijelo čovječanstvo živi u stanju užasnog neznanja. Prema mišljenju kuharima, konzumacija kuhanog je nešto sasvim prirodno, dok je ishrana po zakonima prirode eksperiment, i to opasan eksperiment. U stvarnosti, ljudi su nesvjesno uništili SAVRŠENU RAVNOTEŽU koju je razvila priroda i tisućama godina vrše BESMISLENE EKSPERIMENTE pomoću kuhane hrane, umjetnih pripravaka i otrovnih tvari kako bi pronašli novu ravnotežu, vlastitu ravnotežu. Neposredni rezultat tih eksperimenata su brojne bolesti koje danas vladaju svijetom.

Kada pozivam ljude da usvoje sirovu hranu, ne predlažem novi eksperiment. Naprotiv, pozivam ih DA PRESTANU S APSURDNIM EKSPERIMENTIMA KOJI SU UVIJEK U TIJEKU I DA SE VRATE PRIRODNOM NAČINU ŽIVOTA.

Dakle, pod uvjetom da nije lišen zdravog razuma, čitatelj ne bi trebao čekati da drugi izvedu taj "novi eksperiment" i obavijeste ga o rezultatu. Trebao bi odmah prestati sa svojim opasnim eksperimentima i okrenuti se normalnom načinu života.

Konačni proizvodi svih tih eksperimenata, remek-djela čovjekovi istraživački laboratoriji su tablete i prašci kojima znanstvenici žele nahraniti svijet, dok su remek-djela prirodnog laboratorija pšenica, orah i jabuka. Svi moramo napraviti izbor između ovo dvoje. Sva kuhana hrana su umjetne tvari

lišeni svojih prirodnih kvaliteta. Imaju nutritivnu vrijednost koliko i naširoko reklamirane vitaminske tablete i ekstrakti hrane.

Postoje mnoge vrste živih bića, nemaju ni liječnika, ni bolnica ni ljekarni, ali, s izuzetkom onih koje čuva čovjek, žive ne podliježući bolestima i dovršavaju svoj životni vijek u skladu s njihovim fizičkim konstitucije, koje variraju od nekoliko dana do stotina godina. Zbog savršene strukture svog tijela, čovjek bi trebao uživati duži i zdraviji život od bilo kojeg drugog stvorenja na ovoj zemlji. Čak i u nedostatku potpunog jedenja sirovog materijala, zabilježeni su slučajevi da su ljudi uspjeli doživjeti dob od 150-180 godina, samo živeći u uvjetima u kojima je izbjegnuta ekstremna degeneracija hrane. Sama činjenica da većina ljudi manje živi jasan je pokazatelj da s njihovim načinom života nešto nije u redu. Životinje se uglavnom hrane zelenim lišćem i stabljikama biljaka. Čovječanstvo ima na raspolaganju najcjelovitije i najkoncentriranije hranjive tvari najviše kvalitete koje su, prošavši kroz lišće i stabljike, debla i grane tih biljaka, spojene u njihovim sjemenkama i plodovima.

Došlo je vrijeme da biolozi priznaju da su skrenuli s pravog puta i da istražuju na krivim stranama. Štoviše, moraju priznati da nije moguće nadoknaditi gubitke prirodnih hranjivih sastojaka umjetnim pripravcima; da otrovi nemaju sposobnost obnoviti degeneracije raznih organa; da su naši organi i žlijezde neodvojivi dijelovi našeg tijela i stoga se ne smiju sakatiti niti uklanjati. Danas im pokazujem vrlo jednostavnu i laku metodu učinkovitog i konačnog oslobađanja ljudskog tijela od svih bolesti. TO JE UNIŠTAVANJE BOLESNIH I BESKORISNIH STANICA TIJELA, PRESJECANJEM DONOSA NEPRIRODNE HRANE, TE NJIHOVOM ZAMJENOM ZDRAVIM I SPECIJALIZIRANIM STANICAMA PROIZVEDENIM OD PRIRODNIH HRANLJIVIH MATERIJALA. Da bi se u potpunosti uvjerili u valjanost mojih argumenata, potrebno im je samo nekoliko mjeseci rada.

Što bi trebao biti cilj liječnika i biologa, ako ne oslobađanje čovječanstva od bolesti? Sirova prehrana je način da se postigne taj cilj.

Moraju se odmah izjasniti da li doista žele vidjeti a svijet bez bolesti. Ako mogu dokazati da su njihovi vlastiti proračuni točniji od proračuna koje je napravila priroda, i da oni koji jedu sirovu hranu diljem svijeta podliježu bolestima umjesto da oporave svoje zdravlje, odmah ću se povući iz arene u društvu svojih knjiga i tada ću šuti. Inače, sigurno ne mogu prisiliti čovječanstvo da trpi bolesti samo kako bi vrata bolnica i ljekarni držala otvorenima.

Moraju se pomiriti s mišlju da će od sada pripremanje kuhane hrane i njihove preporuke smatrat će se zločinima protiv čovječanstva u cjelini, a "liječenja" otrovima čarolijom kuharskog doba. Mudri i humani liječnici odmah bi prekinuli te preporuke i pozvali ljude da se pokore odredbi prirode. Liječniku koji ima iskru savjesti u srcu trebale bi drhtati ruke pri ispisivanju naziva otrovnih tvari i umjetnih vitamina, a usne pri izgovaranju imena kuhanih namirnica. Njihove operacije ravne su izricanju smrtne presude nevinim ljudima. Neka to shvate i svi roditelji.

Može da se nekom od mojih čitatelja može da neće svidjeti moj ton pisanja. U po njihovom mišljenju, moji bi izrazi trebali biti znanstveniji (ukrašeni latinskom terminologijom nerazumljivom većini ljudi), pomirljiviji (pomirljiv), ozbiljniji (licemjeran), kompromisniji (beskrupulozan), uljudniji (lažljiv) i taktičniji (poraznik)). Ali više volim biti odlučan, iskren i odvažan. I tako ću biti, čak i ako nađem cijeli svijet protiv sebe. Uvjeren sam da će me podržati svi razumni ljudi i opravdati buduće generacije.

Kad uzmem u obzir preporuku pileće juhe, žumanjak od jaje, pečena jetrica ili pirjano voće invalidima, a posebno maloj djeci, kazneno djelo, ne iznosim klevetničku optužbu. Ni

Griješim li protiv istine kad smatram čarobnjaštvom sve one medicinske operacije u kojima se, umjesto da se uz pomoć prirodne prehrane očiste krvne žile bolesnika koji stoji na pragu smrti, jačaju mišići njegova srca i daju daju mu novu mogućnost dugog života, šire mu krvne žile otrovnim iritantima, stimuliraju funkcije srca "udaranjem biča", smanjuju količinu krvi puštanjem krvi ili je degeneriraju i razrjeđuju umjetnim putem. Bircher-Benner i mnogi drugi savjesni znanstvenici također, smatrali su takve operacije čarobnjaštvom, prijevarom i lakrdijom.

Zasigurno nisam kriv za neskromnost kad se, oslanjajući se na svoje osobnim, krajnje ograničenim sredstvima, provodim mukotrpna istraživanja i onda, na temelju svojih otkrića, izjavljujem da su citolozi krivi za ludilo kada prvo spale tisuće hranjivih sastojaka u prirodnim namirnicama i podvrgnu stanice ekstremnoj degeneraciji, a zatim otpadu milijuni javnog novca uzalud pokušavaju vratiti u te stanice SVE NJIHOVE IZGUBLJENE MEHANIZME I FUNKCIJE otkrićem JEDNE JEDNE UMJETNE TVARI.

Uzmimo kao primjer liječnika čijoj sam skrbi povjerila svoje dvoje preslatke djece. Prije svega, pod izlikom da im pomaže probavu i održava snagu, zabranio im je sirovo voće, a umjesto njih preporučio kompote i "hranjiva jela". Kasnije je glede autointoksikacija i autoinfekcija koje su proizašle iz tih preporuka kao malarije, propisao zastrašujuće doze kinina, a još kasnije, pomoću bezbrojnih ispitivanja i eksperimenata, najstrože "dijete" i goleme količine raznih lijekova i modernim antibioticima oduzeo je djeci posljednje zalihe energije. Takav doktor je sigurno bio kriv za NAJGUDSKI ZLOČIN, iako je sve radio nenamjerno. Sada, kako ne bi ponovio isti prijestup protiv druge djece, moramo mu predočiti njegovu krivnju i natjerati ga da shvati da je kriv za najgnusniji zločin. Ako lijekovi koji

moja su djeca uzela u 14 godina bila izravno iskorištena, cijela bi vojska bila potpuno uništena.

Stanje je više-manje isto i danas. U ovo doba znanosti napretka, još uvijek vidim brojnu blijedu, slabašnu djecu čije majke pribjegavaju svakojakim ohrabrenjima i prijetnjama kako bi ih natjerale da jedu rižu, meso, jaja, kruh, med, maslac i peciva, dok im u isto vrijeme strogo zabranjuju krastavce i banane jer su "neprobavljive", trešnje i grožđe jer "uzrokuju proljev", a murve i dinje jer "izazivaju temperaturu". Kako mogu ravnodušno tolerirati ovo žalosno stanje stvari?

Svi znaju koliko je složena struktura ljudskog organizma. Zrno kukuruza ima potpuno istu složenu strukturu.
Kada učinimo da nikne, ono postaje aktivno i napredno tijelo koje živi i diše poput čovjeka, osim što ne može govoriti i hodati.
U njemu su u potrebnim količinama i najpreciznijim izračunima akumulirane tisuće tvari neophodnih za pravilan rad svih velikih i malih sastavnica našeg tijela. Kada živu pšenicu pretvorimo u kruh, uništimo sve tvari u njoj osim njenog pepela: mrtvi škrob i šećer. Zamišljajući taj pepeo kao pravu hranu, dobronamjerna majka ga daje svom djetetu, ali se boji dati mu živo žito.

Slično tome, sva kuhana hrana na svijetu, koju kratkovidni ljudi smatraju dobrom hranom, nije ništa drugo nego šarene hrpe mirisnog i jako začinjenog pepela. Vitamini i slatke tvari koje su u njima otkrili biolozi su neprirodne, beživotne tvari.

Čim se živa biljna stanica skuha, prestaje biti hrana; izlazi iz svog prirodnog stanja i pretvara se u nešto umjetno. Kada majka svom malom djetetu da prvi kruh, suho mlijeko ili neku drugu kuhanu namirnicu, ona počinje koristiti te umjetne tvari da nad svojim djetetom izvodi najbezočnije i najnehumanije pokuse.

Osnovna pogreška medicinske znanosti leži u njezinoj žalosnoj kratkovidnosti. Čak i tako ugledni citolog kao što je Cowdry smatra

žive i savršene namirnice poput pšenice, sjemenki i voća biti "prilično ujednačene i jednostavne prehrane lokalnog podrijetla". Nasuprot tome, obojene hrpe pepela koje ljudi jedu smatra "velikom raznolikošću hrane prikupljene s mnogih strana svijeta" (op. cit. str. 220), i očekuje da će Aristotel doći i pokazati mu stvarna razlika između to dvoje.

Iako snažno osporavam sadašnji sustav terapije, to činim ne mrziti nikoga. Ja samo gajim duboki osjećaj sažaljenja za sve muškarce i žene bez iznimke, jer oni nesvjesno i bez razmišljanja čine te zločine protiv vlastite osobe, protiv svojih odnosa i protiv čovječanstva. Ali one koji nakon čitanja ovih redaka ustraju u svojim zabludama osudit će svaki inteligentan čovjek.

Sada je došlo vrijeme kada biolozi moraju odabrati jedan od njih otvaraju im se dva puta. Ili moraju prihvatiti nepogrešivu mudrost prirode i osloboditi čovječanstvo svih njegovih patnji odjednom ili, zanemarujući zakone prirode i oslanjajući se isključivo na vlastitu prosudbu, moraju bijeli kruh smatrati superiornijim od žive pšenice, smatrati umjetnim poželjniji od prirodnog, i ustraju u svojim štetnim eksperimentima kao i prije. Kakav će onda biti rezultat? Pretpostavimo da se sadašnje stanje stvari nastavilo još nekoliko generacija, tijekom kojih se količina droga zapravo udvostručila; broj umjetnih vitamina povećao se četiri puta, svaka je kuća pretvorena u bolnicu, a svaki pojedinac postao je liječnik. Što bismo mi imali od svega toga, kad sami liječnici podliježu bolestima češće nego bilo koji drugi sloj ljudi i uglavnom umiru prije svih?

Sva odgovornost za pogrešno vođenje svijeta leži na vodeći stručnjaci: biolozi istraživači i profesori medicine. Obične liječnike ne treba kriviti, jer oni samo provode u praksu ono što su ih naučili njihovi učitelji. Nijednom inženjeru nikada nije povjereno održavanje tvornice prije nego što je upoznat sa svim pojedinostima njezina rada. Zasigurno nije moguće napuniti grupu ljudi nekim elementarnim komadićima

znanja, maštovitih nagađanja, hipotetskih pretpostavki i kontradiktornih teorija, a zatim im dati potpunu slobodu da se igraju životima svojih bližnjih pomoću tisuća otrova, mučnih instrumenata i hirovitih naredbi, i sve to bez ikakvog dopuštanja i smetnje. Pretpostavimo na trenutak da su sve medicinske knjige i enciklopedije na svijetu točne. Zatim; da bi ih zapamtio liječniku bi bilo potrebno desetak života, a ni tada ne bi mogao razumjeti ni tisućiti dio bezbrojnih procesa koji se odvijaju u ljudskom organizmu.

Kad bi se pacijent s kroničnom bolešću obratio stotinu liječnika, dobio bi stotinu različitih recepata i preporuka. Jer liječnici samo izvode pokuse i to najgrešnije pokuse. Jer Oni koji se sada oglušuju o ove očigledne istine, sutra neće moći skinuti odgovornost sa svojih ramena. Kada današnja djeca na vrijeme odrastu i nađu se narušenog zdravlja i ogrezli u ovisnostima, pozvat će na odgovornost sve biologe, svjetske vođe i vlastite roditelje, te će zahtijevati da znaju koje su korake poduzeli kada su pročitajte ova upozorenja. Jesu li i dalje mislili da je njihova mudrost veća od prirode?

Ako ne misle tako, moraju smjesta zaustaviti uništavanje prirodnih namirnica. To je čvrsta zapovijed Prirode koja ne dopušta nikakve kompromise. To je zakon cijelih svemira.

Ali danas čovječanstvo živi pod potpunom vlašću đavola koji su ovu zemlju pretvorili u pakao. Ti vragovi, navukavši maske lijepih djevojaka, sjeli su na stolove za večeru iu posuđe čovjeka; smjestile su se na njegovo lice i na njegovu bradu, na njegove ruke i na njegove noge, na njegov vrat i na njegova ramena, i sa svojih mjesta se drsko smiju njegovim osjetilima. Prodrle su u njegovo tijelo i smjestile se u samo njegovo srce i dušu.

“Civilizirani” čovjek današnjice ismijava idolopoklonstvo prošlih vremena, ali ne shvaća da je daleko gori idolopoklonik od idolopoklonika prošlosti. Nekada su ljudi postavljali slike raznih životinja i obožavali ih; danas kolju te životinje i štuju njihove trule lešine.

Današnji »civilizirani« čovjek ne može zamisliti divljaštvo u kojem cijeli svijet živi u sadašnjem vremenu. "Delikatna" i "nježna" gospođa, koja se zapravo onesvijesti pri pogledu na nekoliko kapi krvi na licu djeteta, mirno stavi na stol krvavo srce, jetru ili prsa janjeta i reže ih na komade. potpuno ravnodušno, ne razmišljajući ni na trenutak da je samo sat vremena prije jadno stvorenje bilo puno života i vitalnosti. Da je od djetinjstva vidjela kako se uz kokoš ili janje kolje i beba, jednako bi ravnodušno uzela nož u ruke i bez imalo zadrške zajedno sa srcem janjeta rasjekla srce te bebe, kuhaj i jedi. Jedina razlika je u tome što su joj se oči navikle na jedno, ali ne i na drugo, inače je ne bi iznenadio krvavi prizor ljudskih tijela koja vise u mesnicama, pored lešina krava. i ovce.

Sadašnje čovječanstvo je daleko od toga da bude civilizirano

Sve dok ljudska bića ustraju u konzumiranju kuhane hrane, na Zemlji ne može biti ni pravog napretka ni trajnog mira. To je kuhano jelo koje rađa sve ratove i masakre na svijetu.

Kuhano jelo rađa zle vođe i opasne diktatore kao što su Hitler, Lenjin, Staljin i dr. ili tako brutalne kriminalce kao što su Abdul Hamid i Talaat i njihovi sljedbenici, koji su masakrirali jednu polovicu miroljubivog stanovništva Armenije i protjerali drugu napola izvan svoje drevne domovine, gdje su živjeli tisućama godina, pljačkajući i pljačkajući njihov poljoprivredni alat, njihove domove i

vrtovima, svojim planinama i svojim dolinama, a onda potpuno nekažnjeno besramno paradiraju pred očima čitavog "civiliziranog" svijeta.

Unatoč stalnom porastu proizvodnje kukuruza, još uvijek postoji velika nestašica žitarica u cijelom svijetu.

Tri su razloga za ovaj čudni paradoks: Prije svega, pretvarajući kruh od punog obroka u bijeli posvuda, lišavamo ga njegovih posljednjih ostataka nutritivne vrijednosti. Tada umjetnom gnojidbom podižemo količinu ploda nauštrb kvalitete. Konačno, lažni čovjek je rastao tako brzo da povećanje proizvodnje hrane nije moglo ići ukorak s potražnjom.

Većina obradivih površina koristi se za ishranu stoke u mesnoj i mliječnoj industriji.

Na prvi pogled, ljudima će možda biti teško predočiti goleme dobrobiti koje će čovječanstvo imati od sirove prehrane.

Gotovo trenutno će svaka bolest zauvijek biti izbrisana, a svaki dodatak i zločin nestat će s lica zemlje.

U isto vrijeme očekivani broj života povećat će se dva ili tri puta i doći će do ekonomskog napretka takve veličine koja neće biti u ljudskom dosegu stotinama godina, ako se sadašnje stanje nastavi.

Ove tvrdnje su činjenice, a ne izmišljotina, štoviše, sve te dobrobiti mogu se pribaviti na vrlo jednostavan način. Sve što trebamo učiniti je poštivati najelementarnije zakone prirode i spriječiti uništenje živog i cjelovitog žita. Kad bi netko imao toliko mentalne pronicljivosti da pronikne i opazi razliku između žive, aktivne pšenice i spaljenog kruha, mogao bi lako zaključiti razliku između organizma sirovojeda i organizma kuhanog...
izjelica.

Pogledajmo sada stav koji su zauzeli sadašnji vladari svijeta i drugih nadležnih tijela prema ovim vitalnim problemima. Njihova pisma pokazuju da su sa zanimanjem pročitali moju prvu knjigu i da su opće simpatični s mojim stavovima. Ni s jedne strane nisam čuo niti jedan neskladan glas. Ali ovo nije dovoljno. Moja knjiga nije zanimljiv roman koji se jednom pročita i ostavi po strani. To je knjiga u kojoj se raspravlja o najvažnijim i najhitnijim problemima našeg svijeta. Treba ga stalno iznova čitati, a svaku njegovu rečenicu treba pažljivo vagati i razmatrati satima.

Bila bi pogreška kada bi ti vladari svijeta sirovojedstvo tretirali kao još jedno rutinsko pitanje te ga, kao i sve druge svoje političke i ekonomske probleme, predali "stručnjacima" na daljnje proučavanje i razmatranje. Tisućama godina postojali su brojni eksperimenti i studije, ali svi su bili neuspješni. Danas je neposredna dužnost vlasti usmjeriti ljude DA STAVE TAČKE OVIM RAZORNIM EKSPERIMENTIMA I DA SE VRATE SVOM NORMALNOM NAČINU ŽIVOTA. Danas je svaki razuman čovjek stručnjak u određivanju razlike između prirodnog i neprirodnog, između žive hrane i beživotnih obroka s njihovim umjetnim, pokvarenim materijalima.

Osoba koja vlada nad milijunima ljudi, ne može baš lako vlada nad jednom individuom, vlastitom osobom.

Mogu postojati samo dva razloga za odbacivanje načela sirove prehrane: nedostatak zdravog razuma i nedostatak snage volje. Trećeg razloga ne može biti. Svi ostali "razlozi" samo su izgovori kojima se prikrivaju ta dva nedostatka. Ljudi koji poštuju sebe na odgovornim položajima ne bi smjeli ostaviti dojam da im nedostaje hrabrosti i moralne čestitosti.

Oni koji već dva ili tri mjeseca prakticiraju potpunu sirovojednost, nikada se ne bi složili vratiti svom prethodnom abnormalnom načinu života, čak ni kad bi bili dovedeni do podnožja odra. Čovjek koji brine za svoju osobu i cijeni svoje zdravlje i dobrobit

djeca će taj "eksperiment" od dva-tri mjeseca napraviti bez trenutka oklijevanja. Oni lideri koji su zainteresirani za sreću i dobrobit svog naroda (ako ga ima) moraju svojim osobnim primjerima utrti put prosperitetu cijelog čovječanstva. To će biti njihova najkorisnija i najzaslužnija služba čovječanstvu.

Nije pretjerano reći da je kuhana hrana, budući da je neprirodna i umjetne tvari, ne daju ni zrno hrane za naše specijalizirane stanice. Štoviše, troškovi i napori koji se poduzimaju da se oni osiguraju nisu samo rasipanje, već su i sredstva za potpuno uništenje ljudskih organa i, zapravo, samog čovjeka. Iskustvo stečeno u prvih nekoliko mjeseci sirove prehrane svima će jasno pokazati istinitost ovih izjava. Vrijedno je neko vrijeme razmisliti o ovom pitanju.

Tijekom posljednjih nekoliko godina došlo je do značajne količine informacija primljeni su iz svih krajeva svijeta o uspjesima postignutim jedenjem sirovog materijala. Ove informacije pokazuju da diljem svijeta postoje tisuće uvjerenih sirovojelaca, od kojih su mnogi izliječeni od teških bolesti i sada žive najsretnije živote. Ti ljudi nisu ni stručnjaci ni znanstvenici; oni su samo obrazovani i kulturni ljudi koji su bili u stanju shvatiti principe sirove prehrane vlastitim uvidom i prosudbom, te su imali hrabrosti donijeti potrebnu odluku.

Nažalost, širenje mojih publikacija naišlo je na niz ozbiljnih poteškoća. Očito je da pojedinac ne može distribuirati milijune besplatnih knjiga diljem svijeta. Poslao sam molbu kod nekoliko izdavača u Engleskoj i Americi, pozivajući ih da ponovno objave moju prvu englesku knjigu u njihovim zemljama. Svi su priznali da je knjiga i zanimljiva i korisna, ali su izrazili žaljenje što nije ušla u okvire njihovih izdanja. To je bilo sasvim razumljivo, jer bi njegovo objavljivanje označilo kraj svih drugih njihovih "dijetetskih" knjiga, jer nitko tko je upoznat s načelima sirove prehrane ne bi

obratili na njih i najmanju pozornost. Današnji ljudi ne mogu vidjeti dalje od svojih jadnih interesa.

Ovim putem se obraćam svim društvima, filantropskim organizacijama, dobročiniteljima dobrog srca i humanitarcima javnog duha diljem svijeta za njihovu ljubaznu pomoć. Neka mi pruže svu moguću pomoć u širenju mojih publikacija. Mogu naručiti dvadeset, pedeset ili stotinu primjeraka mojih knjiga i distribuirati ih po vlastitom nahođenju, bilo da ih prodaju ili daju besplatno. Svaka knjiga može spasiti živote, izliječiti ljude od teških bolesti ili djeci otvoriti perspektivu sretne budućnosti. U današnje vrijeme nema aktivnosti veće humanitarne vrijednosti od te.

Da sam imao koristi od takve knjige prije 15 godina, danas moje dvije draga djeco bila bi živa. S druge strane, da moj um nije prosvijetljen prije nekih 10 godina, ni ja ne bih sada živio.
Svi ljudi na svijetu su u ovom trenutku u istom stanju i prijeko im je potrebna naša pomoć. Potrebno ih je što prije upoznati s pravilnim principima prehrane.

Danas vlastitim očima vidim kako neka tijela troše enormne svote novca kako bi sirotinji podijelili rafinirano brašno, šećer, suho mlijeko i konzervirano meso. Dijeleći ljudima takve neprirodne i krajnje degenerirane namirnice, oni nesvjesno čine najteži grijeh i krše zakone prirode. Učinili bi najpobožniji čin kada bi tim nesretnicima otvorili oči i naučili ih kako biti sirovo-veganski.

Za sve ovisnike o hrani, crno je bijelo, a bijelo je crno. Bilo je vremena kada se mislilo da Zemlja miruje, dok Sunce i zvijezde kruže oko nje. Ako je netko izrazio suprotno uvjerenje, kratkovidni ljudi su ga smatrali ludim, jer je za njihove vlastite oči Zemlja bila čvrsto pričvršćena na svom mjestu, dok se sunce kretalo po nebu.

Upravo takav mentalitet prevladava i danas. Čovjek prividno na vlastitom tijelu osjeća da mu krastavac "škodi", dok dvostruko kuhani bijeli kruh i polirana riža, budući da su lako probavljivi, "reguliraju" rad želuca. Ali on ne shvaća da je, zapravo, korištenje upravo tih kruha i riže pravi uzrok slabosti njegova želuca; zapravo krastavac je namirnica koja će ga dugoročno izliječiti.

Danas je cijelo čovječanstvo uvjereno da čim čovjek pojede a nekoliko tanjura "hranjive" hrane kada je gladan, zadovoljava redovne potrebe svog organizma. Ali ljudi nisu svjesni da normalne stanice te osobe ne uzimaju ni zrnce hrane od tih mrtvih i umjetnih tvari, te da, bez obzira na pun želudac, ostaju prilično gladne.

Danas je cijelo čovječanstvo uvjereno da se za zdrav život mora voditi raznim znanstvenim izračunima nutritivnih vrijednosti bjelančevina, vitamina i minerala, dobivenih u istraživačkim laboratorijima. Oni ne shvaćaju da je većina izračuna zapravo potpuno lažan i štetan prikaz prave slike.

Danas, kad se netko razboli, uvjeren je da sve ima učiniti kako bi se izliječio znači pronaći određeni otrov koji se zove lijek. Zato odmah kreće u potragu za tom čudotvornom tvari. Ali on ne zna da je terapija lijekovima čarolija ovog doba kuhanja i da nijedan otrov nikada neće moći izvršiti nikakvu korisnu funkciju. Niti zna da su sve bolesti posljedica samo dva uzroka: neprekidnog izgladnjivanja normalnih stanica zbog nedostatka prirodnih nutrijenata i pogubnih učinaka neprirodne, kuhane hrane i drugih otrovnih tvari; trećeg uzroka nema. Postoji, dakle, samo jedan razuman način da se jednom zauvijek oslobodimo svih bolesti. Moramo se potpuno suzdržati od neprirodnih namirnica i lijekova, a potrebe naših stanica zadovoljiti samo prirodnom prehranom (sirovo veganstvo).

Lijekovi, koji se obično smatraju sredstvima za liječenje bolesti, zapravo su sami uzročnici bolesti. Općenito govoreći, to

už asna je i tragič na pogreška traž iti bilo kakva ljekovita svojstva u sintetskoj tvari ili u pojedinač noj hrani. Ipak, upravo je tu pogrešku č inilo č ovječ anstvo u prošlim stoljeć ima. Na ovom svijetu ne postoje ljekovite tvari; postoje samo posebni č imbenici koji uzrokuju bolesti, č ijim ć e uklanjanjem sve bolesti biti automatski iskorijenjene. Ti faktori su kuhana hrana i otrovi koji se pogrešno nazivaju lijekovima.

Današnji č ovjek je vrlo ponosan na svoju civilizaciju, ali je daleko od toga da bude stvarno civiliziran. Pravu civilizaciju ne treba mjeriti pukim tehnič kim napretkom, već OPLEMENJIVANJEM UMA I DUŠE POJEDINCA, POBJEDAVANJEM POROKA I OVISNOSTI TE EMANCIPACIJOM LJUDSKOG INTELEKTA OD PRAZNOVJERJA. Da bi zadovoljio svoju abnormalnu ž elju za hranom, današnji č ovjek spaljuje 80 posto č istih, prirodnih namirnica na vatri i sam sebe propada umjetnim stvaranjem bolesti. Kako bi zadovoljili svoju osobnu sebič nost i ponos, vladari nacija siju sjeme mrž nje i neprijateljstva među narodima svijeta i masakriraju jedni druge.

Čak i predstavnici znanosti, odbacujuć i svaki osjeć aj milosrđa i č ovječ nosti, beskrupulozno iskorištavaju sveto ime znanosti za promicanje vlastitih škrtih interesa i pritom pljač kaju ljude na najbezoč niji nač in.

Jedan od najupeč atljivijih dokaza neznanja i zaostalosti današnjeg "civiliziranog" č ovjeka je njegov pristup pitanju raka. Godinama je tragao za uzrokom i liječ enjem tako ozbiljne nesreć e u određenim specifič nim kemijskim tvarima, i još uvijek nastavlja tu besmislenu potragu.

S tim u vezi, svoje nepobitne dokaze predoč io sam mnogim autoritetima u svijetu prije č etiri godine. Danas ponovno dostavljam te dokaze, u detaljnijem i proširenom obliku, ilustrirane mnogim konkretnim primjerima. Zašto razna ministarstva zdravstva i druge nadlež ne vlasti stoje tako po strani i ravnodušno? Zašto ljudi nastavljaju sa zastrašujuć im uništavanjem prirodnih namirnica? Zašto oni

i dalje puniti svoje knjige, novine i časopise kontradiktornim i štetnim preporukama lažnih vitamina i specifičnih dijeta?
Gdje je savjest i dobronamjernost čovjeka? Gdje je civilizacija tzv.

Neka to dokažu oni koji neprestano govore o civilizaciji oni sami su dovoljno civilizirani da shvate najelementarnije zakone prirode i razumiju što je značilo osloboditi čovječanstvo od svih bolesti, udvostručiti očekivani život, utrostručiti ili učetverostručiti životni standard.

S tim u vezi, prije dvije godine iz dalekog Los Angelesa stigao je nesretan primjer najflagrantnijeg otimanja prava drugih. Nakon što sam pročitala moju prvu englesku knjigu, gospođa iz Kalifornije, gospođa H. Bulbeck, prihvatila je potpunu prehranu sirovom hranom.
Privučena humanitarnim aspektom ideje, naručuje 30 primjeraka knjige i odlučuje širiti dobru poruku među svojim prijateljima i rođacima. U međuvremenu, saznavši da osoba po imenu John Martin Reinecke piše članke o "korisnim" svojstvima sirove hrane u časopisu "Let's Live" u Los Angelesu, ona mu se obraća pismom i iznosi mu svoj način liječenja. i kasniji oporavak i nje i njezina muža od svake bolesti koju su imali.

Nakon čitanja mojih knjiga, mnogi pacijenti diljem svijeta prihvatili su sirovu hranu i kao rezultat toga izliječili su se od niza ozbiljnih bolesti, od jednostavnih glavobolja i želučanih smetnji do kardiovaskularnih bolesti i raka. Pacijenti, koji godinama zaredom nisu imali nikakve koristi od savjeta najkvalificiranijih "specijalista", a mnogi od njih su otpušteni iz bolnica kao beznadni slučajevi, u roku od nekoliko mjeseci povratili su svoje zdravlje i sada su u stanju uživati u svim blagodatima aktivnog života.

Osoba koja odustane od kuhane hrane i drugih otrovnih tvari imuna je na sve bolesti i s pouzdanjem može očekivati zelenu starost puna zdravlja i snage, oslobođena stalnog prokletstva bolesti. U sljedećem dijelu ove knjige čitatelj će pronaći a

odabir brojnih pisama koja svakodnevno primam od bivših pacijenata koji žele pomoći drugima pripovijedajući svoja iskustva. U tom je duhu gospođa Bulbeck odlučila pisati gospodinu Reineckeu.

Taj gospodin ignorira moje pravo na vlastitu knjigu, prepisuje riječ za riječ svaku od šest maksima danih na naslovnici moje knjige! ubacuje ih u izdanja časopisa "Let's Live" u veljači i travnju 1965.
Magazinu u sklopu članka pod naslovom "Avanture u sirovoj hrani", tada nudi prodaju dodatnih informacija po cijeni od 5 dolara. No, ono što je najzanimljivije od svega jest činjenica da uredništvo časopisa u uvodnoj bilješci potvrđuje da ti sadržaji pripadaju autoru članka! Ljudi ne bi trebali čitati takvu publikaciju kao što je "Let's Live"
Časopis koji preživljava na reklamama umjetnih vitamina i "dijetetskih" pripravaka.

Već više od desetljeća, napustio sam društveni život i lišio sam se svakog zadovoljstva. Bio sam krajnje štedljiv u pogledu na potrebe svoje obitelji i sebe, ali nisam ni trenutka oklijevao potrošiti svu svoju ušteđevinu na izvođenje studija i izdavanje knjiga, kojih sam 10.000 primjeraka već besplatno podijelio znanstvenim organizacijama i pojedinci u svim krajevima zemlje. Podnio sam te žrtve kako bih cijelom svijetu pokazao pravi put do sretnog i prirodnog života, i cijelo sam se vrijeme bunio srcem i dušom protiv prodaje takvih savjeta za novac.

Ali danas g. JM Reinecke, unosno koristeći moje ideje i moje maksime, zahtijeva naknadu od 5 dolara da pokaže ljudima kako jesti prirodne namirnice! Ovo je doista aspekt pitanja koji najviše zabrinjava.

Evo izvadaka iz dvaju članaka g. Reineckea:

ŽIVIMO

veljače 1965 :

AVANTURE U SIROVOJ HRANI JOHNA MARTINA REINECKEA

American Fruit Originator and Explorer

U ovoj seriji članaka autor iznosi svoja mišljenja na temelju osobnih eksperimenata, plus njegova brojna iskustva dok je živio među i proučavao narode različitih podneblja — njihovu prehranu sirovom hranom i zdravim voćem. — Ed.

Sirova hrana trebala bi biti jedina namirnica koju čovjek uzima. Jedenje kuhane hrane je neprirodna navika koja se mora eliminirati s ovog svijeta ako se želi postići savršeno zdravlje. Ljudska prehrana treba se sastojati samo od živih stanica, jer je kuhana hrana glavni uzrok svih ljudskih bolesti. Prehrana sirovom hranom oslobađa čovječanstvo od svih bolesti i produljuje životni vijek na 140 i više godina.

Najgori je zločin privikavati novorođenče na kuhanu hranu, jer tada počinju sve njegove muke (Vidi naslovnicu mog prvog izdanja "Sirojedstvo"). Biolozi moraju dokazati da je priroda pogriješila što nam nije dala namirnice u kuhanom stanju. (Prvo izdanje, str. 32). Normalna beba prezire okus kuhane hrane, koja izgleda primamljivo samo ovisniku o kuhanoj hrani, kao što se opijum čini ugodnim ovisniku o drogama. (Prvo izdanje, str. 33). Kuhinjski požar spaljuje i uništava 90 posto vrijednosti dobre sirove hrane. (Naslovnica mog prvog izdanja).

travnja 1965:

Na prvi pogled čini se nemogućim da bismo se mogli osloboditi gotovo svake bolesti samo jedući prirodnu sirovu hranu. Ali činjenica je da "nevjerojatno" lako postaje ostvarena stvarnost... (Prvo izdanje, str. 45).

Poticanje ljudi trebala bi biti dužnost biologa i liječnika jesti prirodne stvari; ne odvajati nutritivne sastojke od hrane, nego ih uvijek jesti što je moguće cjelovitije u njihovim prirodno uravnoteženim omjerima iu njihovom živom, sirovom stanju. Doktori i biolozi nikada ne bi trebali govoriti o korisnosti odvojenih

pojedinih nutritivnih sastojaka, ali treba naglasiti nužnost cjelovite sirove hrane.

KRATAK SAŽETAK

Općenito govoreći, cijela znanost o prehrani može se sažeti u dvije glavne točke i učiniti brigom cijelog čovječanstva:

1. Ljudska prehrana trebala bi se u potpunosti sastojati od živih sirovih stanica. Samo one namirnice koje se sastoje od živih stanica imaju sva svojstva potrebna da zadovolje potrebe ljudskog organizma.

2. U prirodi postoje i uobičajena i odabrana biljna tijela. Najsavršenija i najhranjivija biljna tijela su bolje vrste voća, zeleno povrće, orasi, žitarice i korijenje.

Ukratko, čovjek uživa savršeno zdravlje kada se hrani isključivo sirovom hranom; bolestan je do te mjere da konzumira kuhanu hranu; a umire kad se hrani isključivo takvom prehranom. (Prvo izdanje, str. 24).

Završna riječ urednika časopisa:

Zbog pritiska dužnosti neće biti moguće da gosp. Reinecke odgovara na pisma. Po primitku 5 dolara poslat će vam svoj dnevni vodič za jelovnik sirove hrane i recepte za Sjedinjene Države i Trope s potpunim uputama. Ovo nije u obliku knjige. Pošalji na... - Ed.

Uvijek iznova ističemo činjenicu da su svo voće, povrće i orašasti plodovi savršene namirnice najviše kvalitete, gotovo identičnih nutritivnih svojstava. Stoga su svi "vodiči po jelovnicima" i recepti za sirovu prehranu lišeni bilo kakve znanstvene ili nutritivne vrijednosti. Čak i najveća neznalica može osmisliti vlastiti program prehrane, vodeći se diktatom svog apetita i osjetila okusa.

Po primitku izdanja časopisa za veljaču, napisao sam pismo uredniku g. Kayu K. Thomasu, vjerujući da će rado zaštititi moja prava u budućnosti:

21. travnja 1965. godine:

G. Kay K. Thomas, 1133 N. Vermont Ave., Los Angeles, Kalifornija.

Dragi gospodine,

S iznenađenjem sam u februarskom broju "Let's Live" pročitao članak g. Johna Martina Reineckea pod naslovom "Avanture u sirovoj hrani", gdje je pisac prepisao riječ po riječ moto na naslovnici moje knjige, "Raw-Eating", te ih je predstavljao kao vlastiti sadržaj. Ispravite ovaj nesporazum u svom sljedećem izdanju i ljubazno poduzmite korake da spriječite sličnu pojavu u budućnosti.

Arshavir Ter Hovannessian

Nažalost, oko mjesec dana kasnije, primio sam sljedeći nezadovoljavajući odgovor, u kojem je učinjeno sve da se ocrni g. Reineckeovo književno nepoštenje:

12. svibnja 1965. godine:

Arshavir Ter-Hovannessian Kakh Avenue 21, Peshan Street, Teheran, Perzija.

Dragi gospodine:

U vezi Vašeg pisma od 21. travnja pisali smo gospodinu Johnu Martinu Reineckeu za objašnjenje i to je ono što nam je savjetovao;

„Provjerio sam dio svog članka za veljaču i otkrio da ni na jednom mjestu nisam kopirao riječ po riječ niti jedan dio mota g. Ter Hovannessiana. Sve moje izjave o sirovoj hrani moje su vlastite misli i riječi prikupljene iz 25 godina skupljenog iskustva i proučavanja. Ako sam dao bilo kakve izjave slične njegovima, onda je to čisto slučajno i nenamjerno.

„Pretpostavljam da imam jednu od najkompletnijih kolekcija knjiga o sirovoj hrani u zemlji, a među njima nalazim i primjerak njegove male knjižice.

Da sam prepisivao iz toga, dao bih mu priznanje. Sjećam se da mi je njegovu knjižicu prije otprilike godinu dana dao prijatelj; i da sam gospodinu Ter-Hovannessianu poslala 10 dolara da mi pošalje još nekoliko knjižica za moje prijatelje. To je bilo prije otprilike mjesec dana. Do danas se nisam čuo s g. Ter Hovannessianom niti o novcu. Ako mi ne želi poslati svoje knjižice, neka mi vrati novac, jer mislim samo na ljubaznost i dobro širenja dobrobiti sirove hrane koja mi je prije 25 godina spasila život.'

(potpisao) John Martin Reinecke "U datim okolnostima i u s obzirom na izjave g. Reineckea da nije prisvojio moto na naslovnici vaše knjige, "Sirovo jedenje", nismo ispravak u LET'S LIVE Magazinu.

(potpisao) KAY THOMAS, urednik-izdavač.

Kao odgovor na ove prilično slabe argumente poslao sam sljedeće pismo:

27. svibnja 1965. godine:

G. Kay Thomas, urednik-izdavač. Dragi gospodine:

Žao mi je što vas moram obavijestiti da vaš odgovor od 12. svibnja na moje pismo od 21. travnja ne smatram zadovoljavajućim.

Smatram vaš časopis odgovornim za krivo prisvajanje mojih misli i mota od strane gospodina Reineckea i zadržavam pravo zahtijevati zadovoljštinu.

Pokušavate opravdati javnu prijevaru koju prakticira gospodin Reinecke, koji nastavlja prodavati moje misli po pet dolara po komadu. Moja kampanja je prvenstveno usmjerena na takve iznude.

Što se tiče 10,00 dolara, za koje gospodin Reinecke tvrdi da ih je poslao mene s narudžbom knjiga, žao mi je što moram reći da od njega nisam dobio ni novca ni pisma.

ATERHOV

Ovo dopisivanje je završilo kada je gđa Bulbeck bila ljubazna da mi pošalje travanjski broj časopisa "Let's Live", u kojem, kao što je gore pokazano, ima još eklatantnijih primjera književnog nepoštenja. Ostavljam čitatelju da odluči jesu li "sličnosti" između mog pisma i članaka gospodina Reineckea slučajne ili namjerne.

Urednik ne može skinuti odgovornost sa svojih pleća, jer bio je u potpunosti upoznat s mojom knjigom, koja je već bila recenzirana u njegovom časopisu nekoliko mjeseci ranije, dok je gosp. Reinecke samo pogoršava stvari neutemeljenim izgovorima i klevetama. Što se tiče prilično nebitnog pitanja o deset dolara za koje tvrdi da mi ih je poslao, javno tražim da mi se javi ime banke ili način na koji mi je navodno doznačio novac, o čemu nemam nikakvih informacija.

Sve preporuke specifičnih dijeta treba potpuno izbrisati daleko od lica zemlje. Čovječanstvo treba jasno shvatiti da KUHANA HRANA NEMA NIKAKVE HRANE i da ČOVJEK NIJE MESOJED. Osim toga, NEKA SVAKA OSOBA JEDE ŠTO MU SE ŽELI I U BILO KOJEM OBLIKU KAKO ŽELI. Ovo je u potpunosti stvar individualnog ukusa.

Naši "dijetetičari" su toliko pomutili mozak ljudima sa dugim listama recepata i jelovnika, da mnogi misle da i ja spadam u tu bratiju "stručnjaka", pa mi često pišu da traže program konzumiranja prirodna hrana. Ovdje želim iskoristiti priliku da dam zajednički odgovor na sve njih.

Od sada više ne bi trebalo postojati poseban dijetetski program, preporuke ili rasporedi za bilo koga. Čovjek bi trebao jesti što god želi, kad god može i koliko mu apetit zahtijeva, baš kao što to čine sva druga živa bića, od mrava do slona. Međutim, druge životinje obično se moraju zadovoljiti takvim materijalima koji su lako dostupni. dostupna im; Usporedi djetelina, sijeno,

planinsko grmlje, lišće drveća i pustinjsko trnje sa žitaricama, orašastim plodovima, povrćem i voćem.

Sirojed može jesti jednom dnevno ili deset puta dnevno; on svibanj hraniti na jednu vrstu voća ili stotinu vrsta. Sa stajališta zdravlja nema nikakve razlike, jer svaka pojedinačna sirova biljna namirnica uzeta zasebno sama za sebe daje potpunu hranjivost. Sirojed se ne mora voditi popisima "znanstvenih" ili "dijetetskih" preporuka, već zahtjevima svog apetita i nepca, koji će mu uvijek biti nepogrešivi vodič i u odabiru prirodnih nutrijenata. Najsigurniji, najsigurniji i najlakši način je da hranu konzumiramo u onom stanju u kakvom nam ju je priroda pripremila i podarila, jednostavnim zgnječenjem pod zubima. Ali ako netko ima vremena i slobodnog vremena pripremati salate i druga miješana jela, mora ih jesti

odmah nakon pripreme, inače će tijekom vremena čovjek biti potjeran prema novim degeneracijama namirnica.

Ljudi više ne bi trebali čitati knjige koje se bave etiologijom pojedinih bolesti, dijagnozom, terapijom, lijekovima, vitaminima, mineralima, proteinima, hidroterapijom, elektroterapijom i drugim sličnim temama, jer sve bolesti proizlaze iz jednog zajedničkog uzroka i imaju jedan zajednički način liječenja. .

Mnogi vegetarijanci, pa čak i nevegetarijanci, koji pokušavaju konzumirati a s malo više voća nego inače imaju pretpostavku da se smatraju sirovojedima. Nitko se, međutim, ne može smatrati sirovojedom ako uzima čak i jedan kuhani obrok mjesečno, jer se na taj način nikada neće moći u potpunosti osloboditi bolesti. To je zato što u početnim fazama sirove prehrane određeni broj oboljelih stanica može pasti u stanje mirovanja i produžiti svoje postojanje u tom stanju na dosta dugo vrijeme. Samo jedan kuhani obrok mjesečno može biti dovoljan da ih oživi i pruži im priliku da se ponovno množe. Čim sirovojed uzme zalogaj kuhane hrane, sigurno će tim bolesnim stanicama dati svježu hranu i dati im novi život. Stoga, kada se netko ne može potpuno osloboditi pošasti bolesti, mora

tražite uzrok u tim povremenim prijestupima i ni u jednoj drugoj četvrtini. Ne može biti nikakvog opravdanja za te propuste.

Jedan od najneosnovanijih argumenata protiv potpunog konzumiranja sirovog materijala, koji ponekad dopire do mene iz pojedinih sjevernih zemalja, a posebno iz Engleske, jest nesrazmjer klimatskih uvjeta. Sve dok čovjek može pronaći šaku sirovog žita, ne može biti govora o nedostatku prirodnih hranjivih tvari u bilo kojoj zemlji. Osim toga, s obzirom na to da kuhana hrana ni najmanje ne hrani ljudski organizam, hrane mora biti dovoljno u svim krajevima svijeta ako se ljudi uspijevaju prehraniti i održati život. Izbacivanjem kuhanih jela iz naše prehrane ne umanjujemo ništa od nutritivne vrijednosti naše prehrane; naprotiv, oslobađamo se otrovnih i štetnih materijala. Puno značenje ovih istina može procijeniti samo osoba koja godinama uživa u blagodatima sirove prehrane. Svi ti "znanstveni" postulati kojima biolozi kuhanu hranu pokušavaju prikazati kao hranu su neutemeljena nagađanja i isprazne zablude.

Kako stvari stoje, u ovom trenutku postoje određene zemlje gdje ljudi pate od "nestašice" hrane i pod stalnom su prijetnjom gladi, kada je službena deklaracija sve što je potrebno da se postigne dugo očekivano čudo donošenja obilja na svijet. Nažalost, nigdje se ne pojavljuje ova jednostavna i jasna izjava da KUHANJE PONIŽAVA PRIRODNE NAMIRNICE I PRETVARA U ŠTETNE TVARI, usprkos tome što sam već 1963. godine na tu nepobitnu istinu skrenuo pažnju svim vodećim autoritetima i znanstvenim krugovima svijeta. svijet. Ovo je upečatljiv pokazatelj koliko je današnje čovječanstvo duboko uronjeno u neznanje, predrasude, praznovjerja i odvratne ovisnosti. Riječi kao što su civilizacija i napredak zvuče šuplje kada se primjenjuju na ljude koji unatoč svemu izrečenom i napisanom i dalje odbijaju priznati da je kuhanje neprirodna i pogubna radnja.

Kažu da su biolozi napravili ogroman napredak u svom znanju. Čini mi se da što više napreduju, to više moraju shvatiti da ne znaju ništa. A kada dođu do stupnja u kojem slobodno priznaju da je protiv istinske mudrosti prirode njihovo vlastito znanje samo puka mrlja, doista se može priznati da su stvarno nešto naučili.

Ne nalazimo među onim biolozima "u suvremenim spoznajama i učenjima" časne patrijarhe koji su doživjeli 140 ili 150 godina. Takve ljude susrećemo prilično daleko od velikih centara učenja, u krilu prirode, gdje su djelomično imuni na štete uzrokovane lijekovima i pretjerano degeneriranom hranom. Koliko bi im život bio dulji i zdraviji kad bi bili pošteđeni čak i te djelomične degeneracije kojoj je trenutno podvrgnuta njihova hrana. Ono što mi daje za pravo i hrabrost da osporim gotovo svaku sadašnju koncepciju medicinske znanosti je činjenica da 100-POSTOTNA SIROVA HRANA RADIKALNO I ISTOVREMENO STAVLJA KRAJ SVIM BOLESTIMA ODMAH. Testirajte, pa ćete se uvjeriti.

Ne pretjerujem kad ubojicama i zločincima smatram sve one ljude koji bolesnicima i invalidima, pod nekom izmišljenom izlikom, zabranjuju PRIRODNU PREHRANU — svježe povrće i voće — koje su JEDINI UČINKOVITI NAČINI vraćanja izgubljenog zdravlja . Kroz svoje žalosno neznanje, ti "učeni znanstvenici" počinili su veće masakre nego što su to učinili Attila ili Hitler. Svojim glupim preporukama ubijaju milijune ljudi, iz dana u dan, bez ikakvog olakšanja ili predaha. Među sličnim nesvjesnim kriminalcima su svi proizvođači i distributeri lijekova, pića, duhana, rafiniranih podova, kruha, mesa, slastica, šećera, čaja, kave i niza drugih štetnih proizvoda poput ovih. Svaka tvornica koja proizvodi takve neprirodne, degenerirane tvari čini više štete čovječanstvu nego atomske bombe.

Apeliram na sve humanitarce da učine što mogu kako bi mi pomogli propagirati ove istine kako izgovorenom riječju tako i svojim publikacijama.

Oni sirovojedi koji su se izliječili od svoje bolesti imaju posebnu obvezu da podatke o svom ozdravljenju stave na raspolaganje tisku i svim nadležnim tijelima.

Naposljetku, obavezna je dužnost novinara objaviti sažetak tih izjava na stupcima svojih novina i zahtijevati da se zna zašto vlasti ustraju u letargičnom neradu.

TREĆI DIO

Dostignuća SIROVE HRANJENJA

Mnogi čitatelji pišu mi pisma da me pitaju o uspjesima postignutim sirovom prehranom. Kako bih zadovoljio njihovu znatiželju, rado ću im dati neke relevantne informacije.

Godinu dana nakon objavljivanja prvog sveska mog Armenskog rada 1960. izdao sam kraću knjigu na perzijskom jeziku, od koje sam razdijelio 4000 besplatnih primjeraka raznim ustanovama, vlastima i tisku. Novine i časopisi u Teheranu povoljno su prihvatili knjigu i mnogi od njih napisali su podužе recenzije u vezi s tim.

Knjiga je dobila značajnu pozornost u dvorskim krugovima. The suprug Njezine Visočanstva princeze Shams Pahlavi, g. Mehrdad Pahlbod, sada ministar kulture, pozvao me u svoju rezidenciju i obavijestio me da je moja knjiga bila počašćena pažnjom šaha (kralja MohamadReza Pahlavija), koji ga je uputio da napravi dalje upite o predmetu. Sa zadovoljstvom mogu zabilježiti da sam imao šest ili sedam naknadnih konzultacija s gospodinom Pahlbodom. Glavni tajnik društva Red Lion and Sun, dr. Abbas Naficy i direktor rodilišta Khajenouri, dr. AbulGhasem Naficy,

i nekoliko drugih vodećih stručnjaka pohvalilo je moje stavove i obećalo mi suradnju.

Izdane su upute da se jedan broj djece u jednom od sirotišta odgaja putem sirove hrane. Osim toga, principe sirove prehrane trebalo je usvojiti u liječenju pacijenata u jednoj od dječjih bolnica iu reformi prehrambenog sustava jedne od jaslica. Nažalost, u praksi sam se susreo s raznim preprekama.
Ubrzo sam se suočio licem u lice s velikom vojskom predrasuda liječnika i službenika, koje sam morao prožeti novim idejama.
Ovo nije bio nimalo lak zadatak. Cijela se stvar odugovlačila do te mjere da sam se umorio i s dubokim žaljenjem napustio pokušaj.

Taj je neuspjeh bio tim žalosniji jer sam izbliza promatrao kako su, kao rezultat neprirodne prehrane, dojenčad u jaslicama ostala slaba i boležljiva, dok su se u bolnicama oslanjali na umjetne vitamine, otrovne lijekove i životinjske bjelančevine da izbaviti iz kandži smrti onu nejaku, mršavu djecu koja su, lišena majčinog mlijeka i prirodnih hranjivih tvari, za glavni oslonac imala suho mlijeko i bijeli kruh. Nije potrebno dodavati da se uopće nije razmišljalo o nužnosti prirodne, besprijekorne prehrane.

Ali ti kontakti, kao i moja prisutnost na nekoliko medicinskih konferencija, naučili su me mnogo važnih lekcija. Prvo i najvažnije, shvatio sam da, iako su stajališta koja sam iznio najelementarniji i najjednostavniji zakoni prirode, njih probavljaju i asimiliraju samo ljudi čija su visoka obrazovna postignuća usklađena sa slobodom prosuđivanja i neovisnošću uma. Osoba osrednjeg intelekta ne može zamisliti mogućnost da bi laik mogao revolucionirati cjelokupnu današnju medicinsku znanost i opovrgnuti dijetetske koncepcije koje su prisutne u znanstvenom svijetu.

Zato sam odlučio objaviti sažeti svezak na engleskom i podnijeti ga pozornosti najviših znanstvenih i političkih krugova. Svladavajući i vrlo velike poteškoće, radio sam 16 sati dnevno da bih napisao knjigu, nakon čega sam je dao prevesti na engleski i objavio u

1963. Zatim sam izdvojio 3000 adresa iz raznih referentnih knjiga i poslao oko 4000 besplatnih primjeraka knjige svim vladarima svijeta, te sveučilištima, znanstvenim centrima, međunarodnim organizacijama i vodećim novinama i periodičnim časopisima. Zapravo sam potpisao većinu knjiga i svakoj priložio popratno pismo. Smatrao sam da je to najbrži i najprikladniji način propagiranja mojih ideja diljem svijeta uzduž i poprijek

Rezultati su nadmašili moja najoptimalnija očekivanja. Tisuće pisama i novina koje sam primio tijekom sljedećih nekoliko mjeseci nisu me ostavile u sumnji da moju knjigu sa zanimanjem čitaju sve vodeće ličnosti i autoriteti u svijetu, od kojih su mnogi bez oklijevanja potvrdili istinitost mojih ideja.

Posljednjih godina ne samo da sam napustio svoje društvene aktivnosti, već sam potpuno napustio i svoj osobni posao kako bih se dan i noć posvetio svojim knjigama. Ipak, čudno je reći, ima ljudi koji misle da sam se oprostio samo zato što, umjesto da zgrćem bogatstvo i trošim vrijeme na jelo, piće i veselje, svu svoju ušteđevinu trošim na izdavanje određenih knjiga. , koju besplatno dijelim svima.

Ali po mom mišljenju, u životu nema većeg zadovoljstva od zadovoljstva koje proizlazi iz nesebičnog služenja našim bližnjima. Ljudi grade raskošne zgrade i oduševljeni su njihovim pogledom. Sada svako od brojnih pisama čestitke, zahvale i zahvale koje svakodnevno primam sa svih strana svijeta za mene ima punu vrijednost zgrade. A kad je pismo od nekoga tko je mojim savjetima izliječen od teške bolesti i koji me smatra svojim spasiteljem, mojoj sreći nema granice ni granice, koja je još više pojačana osjećajem da je sve ovo prošlo učinjeno bez ikakve naknade.

Moja duša se muči i danju i noću kad vidim kako ljudi posvuda ginu od takozvanih neočekivanih smrti. Jasno opažam da ti ljudi NE UMIRU; oni se bezumno UBIJAJU radi tanjura neprirodnog i umjetnog

hrana. Srce mi krvari kad vidim prestravljenu majku kako svom neduž nom djetetu grabi najplemenitije plodove i umjesto toga mu u ruku gura smrtonosni kruh, mlijeko i meso.

U svojoj prvoj knjizi na engleskom ukratko sam se dotaknuo gotovo svega relevantne probleme. U ovom sam svesku proširio neke od svojih prethodnih izjava i govorio o nekoliko važ nih pitanja nešto opširnije, č ineći temu razumljivijom široj javnosti. Međutim, prije nego što knjigu privedem kraju, ž elio bih upoznati č itatelja s prijamom koji je doč ekala moja prva knjiga na engleskom, kao i moje druge publikacije.

Kopija mog pisma upuć enog vladarima i drugim vodeć im autoritetima svijeta

Molim vas, poč astite me prihvać anjem besplatnog primjerka moje knjige pod naslovom "Raw-Eating". Iskreno se nadam da ć ete moć i posvetiti nekoliko svojih dragocjenih sati č itanju knjige.

Smatrajuć i kuhanu hranu normalnom ljudskom prehranom, č ovječ anstvo je u cjelini slijepo krenulo kobnim putem u uništenje.

Usvajanje ideja i prijedloga iznesenih u knjizi bit ć e od najveć e koristi za dobrobit vaše nacije.

Nekoliko kopija i izvadaka iz primljenih odgovora:

Pismo Njegove Ekselencije gospodina Amira Abbasa Hoveyde, premijera Perzije:

Teheran, 18. listopada 1965

g. AT Hovanessian,

„Primio sam vaše pismo i knjigu koju ste s njim poslali. Uz ž aljenje što zbog prevelikog pritiska posla donedavno nisam mogao nać i slobodnog vremena za č itanje Vaše knjige, zahvaljujem Vam što ste mi je poklonili."

(Potpisao) AMIR ABBAS HOVEYDA, premijer.

***

Američka ambasada, 29. lipnja 1964.

Poštovani g. Aterhov:

Vaše pismo od 28. ožujka 1964., upućeno predsjedniku Johnsonu, primljeno je u Bijelu kuću, kao i priloženi primjerak vaše knjige 'RAW-EATING'.

Veleposlanstvo je dobilo naputak da vam prenese predsjednikovo zahvalnost za vašu pažljivost u pružanju prilike da vidi vašu knjigu.

WALTER G. RAMSAY,

Osobni pomoćnik veleposlanika, Teheran.

***

Dvorac Windsor, 27. travnja 1964

Poštovani g. Aterhov,

Kraljica mi je naredila da vam se zahvalim na vašem pismu The Princ od Walesa i za primjerak knjige koju ste napisali.

Njezino Veličanstvo je smatralo da je jako dobro od vas što ste ovu knjigu poslali njezinu sinu, a ja ću vam poslati kraljičinu iskrenu zahvalnost.

MARY MORRISON, dvorac Windsor, dvorac na čekanju, Engleska.

***

Pariz, 29. AVR. 1964. godine

gospodine,

Le General de Gaulle a bien regu la plaquette que vous lui avez aimablement adresat.

Monsieur le President de la Republique m'a chargé de vous remercier de l'intention qui a inspire cet anvoi.

(Potpis) Secretaire Particulier.

***

Moskva, 21. lipnja 1964.

Poštovani g. Aterhov,

Sa zahvalnošću potvrđujem primitak vaše knjige 'SIROVA HRANA JE PRINCIP ISHRANE', koju sa zanimanjem prelistavam.

S. KURASHOV, ministar javnog zdravlja, SSSR.

***

Phnom-Penh, 9. siječnja 1965

gospodine,

Je vous remercie sincerement de votre envoi de I'ouvrage 'RAW-EATING' dont vous etes l'auteur et vous felicite pour les recherches et les experiences que vous poursuivez sur l'alimentation.

Avec tous me poticaje je vous prie d'agreer, Monsieur, l'assurance de ma haute consideration.

NORODOM SIHANOUK UPAYUVAREACH,

Chef de l' Etat du Cambodge.

***

Phnom-Penh, 11. kolovoza 1964.

Poštovani g. Aterhov,

S velikim sam zadovoljstvom primio vašu prekrasnu knjigu pod naslovom 'SIROJEDSTVO'. Naziv knjige izaziva duboku znatiželju u pogledu njezina sadržaja.

Nakon čitanja knjige uvjerio sam se u sve istine koje ste napisali u knjizi...

Knjiga mi je tako dragocjena. Čuvam ga kao nezaboravan suvenir od tebe.

Sada, mogu li vas zamoliti za dopuštenje da prevedem ovu knjigu na kambodžanski jezik kako bi mojoj naciji dala najveću korist. Nadam se da će vaše novo otkriće nove znanosti napraviti novi zaokret u opstanku čovječanstva u cjelini.

CHUON NATH JOTANNANO,

Vrhovni poglavar redovnika u Kambodži.

***

Phnom-Penh, 25. srpnja 1964.

gospodine,

En acceptant reception de votre manuel `JEDENJE SIROVE' que vous avez eu l'amabilite de me faire parvenir, j'ai l'honneur et le plaisir de vous informer que ce livre m'a beaucoup interesse et je vous en remercie vivement.

NORODOM KANTOL,

Le President du Conseil des Ministres, Royaume du Cambodge.

***

BIJELA KUĆA, 01.06.1964.

Poštovani g. Aterhov,

Hvala što ste mi poslali primjerak svoje nedavne knjige. Ja sam u potrazi

proslijediti na nekoliko slobodnih sati kada ću imati priliku to pročitati neki detalj.

RICHARD W. REUTER, posebni pomoćnik predsjednika i direktor, Food For Peace, SAD

***

Luksemburg, 13. svibnja 1964.

Dragi gospodine,

Njihova Kraljevska Visočanstva Velika Vojvotkinja i Nasljedni, Veliki Vojvoda od Luksemburga, žele da potvrdim primitak Vašeg ljubaznog pisma od 23. ožujka 1964., kojim ste im poslali svoju knjigu 'Sirovo jedenje'.

Njihova Kraljevska Visočanstva bila su jako dirnuta ovom ljubaznom pažnjom i zadužuju me da vam pošaljem. Njihovo najljepše hvala. Vašu će knjigu pročitati s velikim zanimanjem.

Major Germain FRANTZ, pobočnik.

***

Tajvan, 18. kolovoza 1964.

Poštovani gospodine Hovannessian,

Sa zanimanjem sam pročitao vaše pismo od 12. svibnja zajedno s priloženi svezak o `Raw- Eating'. To je preporuka koju ste dali za čovječanstvo u cjelini i koja potiče na razmišljanje i mislim da zaslužuje pažljivo čitanje od strane onih koji se brinu za naše zdravlje i zdravlje budućih generacija. Molim vas, primite moju iskrenu zahvalnost za vašu pažljivost što ste mi poslali ovaj svezak.

CHEN CHENG, premijer Republike Kine.

***

Teheran, 18. listopada 1964.

Cher Monsieur,

L'Ambassade de la RSF de Yougoslavie a l'honneur de vous informer d'avoir recu une lettre du Secretariat General de la Presidence de la RSF de Yougoslavie par laquelle est confirmee la reception du livre RAW-EATING' dont vous avez eut l' amabilite d'envoyer au President Tito.

Le Secretariat General vous remercie cordialement, au nom du President Tito, pour votre aimable envoie.

VLADIMIR MILOVANOVIĆ, Conseiller.

***

Transport House, London, 29. travnja 1964.

Poštovani gospodine Hovannessian,

Bilo je vrlo ljubazno od vas što ste mi poslali besplatni primjerak svoje knjige `RAW-EATING', iskoristit ću prvu priliku da proučim principe prehrane koje predlažete.

AL WILLIAMS, glavni tajnik,

STRANKA RADA

***

Washington, 15. svibnja 1964.

Poštovani g. Aterhov,

Hvala vam na primjerku vaše knjige, Raw-Eating', koju sam nedavno dobio. Njegov sadržaj je primio na znanje i cijenim vašu pažljivost pri slanju.

JOHN M. BAILEY, predsjednik, DEMOKRATSKI NACIONALNI ODBOR.

***

Bern, 26. veljače 1964.

gospodine,

Potvrđujemo primitak i želimo vam zahvaliti na primjerku vaše knjižice pod naslovom:

Sirovo jedenje (opći pregled). Svatko mora prepoznati sastavne sirovine svoga tijela', što smo sa zanimanjem pročitali.
Uz naše komplimente,

ŠVICARSKA SAVEZNA SLUŽBA ZA JAVNO ZDRAVSTVO,

Šef kontrole hrane, RUFFI.

***

Port-au-Prince, 16. srpnja 1964.

Poštovani g. Aterhov,

Puno vam hvala za vašu knjigu pod naslovom "Sirovo jedenje". Ovu knjigu treba čitati od korica do korica jer se bavila problemom koji će biti na dobrobit moje zemlje u cjelini.

Nadam se da će vaša preporuka u knjizi zadovoljiti zahtjeva svih i bit će najprodavaniji ove godine.

DEPARTEMENT DE LA SANTE PUBLIQUE ET

DE LA POPULATION, GERARD PHILIPPEAUX, TAJNIK ZA

DRŽAVA,

Republique d'Haiii.

***

Berlin, 4. lipnja 1964. godine.

Poštovani g. Aterhov,

Predsjednik Demokratske Republike Njemač ke, Walter Ulbricht, najiskrenije vam se zahvaljuje na knjiž ici koju ste mu poslali.

Kao i obič no, vaše izjave mogu biti kritizirane u detalje - veći dio sigurno prije svega briga struč njaka: liječ nika, nutricionista, itd. Ipak, sasvim se slaž emo s vama da treba ulož iti sve napore kako bi se uspostavio zdrav sustav prehrane.

Vlada Demokratske Republike Njemač ke, a posebno Ministarstvo zdravstva, posvećuju veliku paž nju ovom pitanju. U cilju stvaranja zdravog nač ina ž ivota, ovdje je nedavno formiran odbor č iji je jedan od ciljeva popularizacija pravilne prehrane.

HUTH, glavni savjetnik, Drž avni kancelar.

***

La Habana, 24. kolovoza 1964.

Procjena liječ nika:

Acuso recibo de su amable envio del libro `Raw-Eating', gentileza que aprecio muy sinceramente y espero disfrutar de su lectura y recoger del mismo, las ideas y orientaciones valiosas quesu experiencia en esta materia nos trasmite por intermedio de su lectura.

Dr. JOSE R. MACHADO ' VENTURA, MINISTRO-DE SALUD PUBLICA, Kuba.

***

La Paz (Bolivija), 10. srpnja 1964.

Puno vam hvala na besplatnom primjerku vaše knjige o 'Siroj prehrani'. Nisam ga još pročitao do kraja i prošao sam samo određena poglavlja. Ideje koje u njima izražavate poticajne su iako kontroverzne. Nisam još u poziciji da ih komentiram, ali vas želim obavijestiti o prijemu vaše knjige i zanimanju koje je kod mene izazvala.

dr. GUILLERMO JAUREGUI G. ministar javnog zdravstva.

***

Beograd, 20. travnja 1964.

Ovim putem Vam zahvaljujem što ste mi besplatno poslali svoju knjigu pod naslovom 'SIROVATENJE', koja će zasigurno izazvati veliko zanimanje onih koji se bave problemima pravilne prehrane.

MOMA MARKOVICH, Savezni sekretar za zdravstvo i socijalnu politiku.

***

Pristigla su i pisma ohrabrenja i zahvalnosti od sljedećih ličnosti:

Kraljica Nizozemske; kralj Danske; kralj od Švedska; belgijski kralj; Antonio Segni, predsjednik Republike Italije; Adolf Scharf, predsjednik Austrije; Fransico Orllch, predsjednik Kostarike; S. Radhakrishnan, predsjednik Indije; de Lisle, generalni guverner Australije; Urho Kekkonen, predsjednik Finske; Eamon de Valera, predsjednik Irske; P. Van de Calseyde, dr. med
Direktor Svjetske zdravstvene organizacije, Kopenhagen, Danska; gospođica la Marsh, ministrica nacionalnog zdravstva i socijalne skrbi, Kanada; CH. Shapirah, ministar unutarnjih poslova, Izrael; Alfonso Ponce Archila, ministar zdravstva, Gvatemala; Abbebe Retta, ministar javnog zdravstva, Etiopija; Yuichi Saito, glavni časnik za vezu, Ministarstvo zdravstva i

Dobrobit, Tokio; Shri Mohanlal Vyas, ministar zdravlja i rada, Gujarat, Indija; MacEntee, ministar zdravstva, Irska; Marga AM Klompe, ministar zdravstva, Nizozemska; Giorgio Borg Olivier, premijer Malte; Gudrun Sanz i Elsie Waerndt, Nobelova zaklada, Švedska; J. Grimond, voditelj Liberalne stranke London; Pierre Werner, premijer Luksemburga; Sean F Lemass, premijer Irske; Robert G. Menzies, premijer Australije; Mehdi Nawaz Jung, guverner Gujarata, Indija; Maharaja Shri Jaya Chamaraja Wadiyar Bahadur, guverner Madrasa, Indija; SK Patil, ministar hrane i poljoprivrede, Indija; PC Sen, glavni ministar Zapadnog Bengala, Indija; William Gopallawa, generalni guverner Cejlona; Lester Pearson, premijer Kanade; Sampurnanand, guverner Rajastana, Indija; Shri Partap Singh Kairon, glavni ministar Punjaba, Indija; Robert Fraser, Neovisna televizijska uprava, London: Mr.

Sarnoff, predsjednik, National Broadcasting Company, New York, itd na...

Pisma su poslana u mnoge zemlje, ali kao što ste primijetili, neki od mailova su bili poslani političarima slabijih zemalja s više gladovanja i siromaštva i drugih problema zbog njihove lažne, opasne politike i politike protiv slobode, pa ako promijene svoj put i pomoći svom narodu da mogu postati bogata i mirna razvijena nacija. Sirovo veganstvo za njih je ključ ako promijene svoj način.

Sljedeća obavijest objavljena je u službenom listu Vegan Society, Velika Britanija (rujan 1964.): "Tragičan gubitak njegovog 10-godišnjeg sina i 14-godišnje kćeri zbog onoga što je on saznao kao neprirodnu prehranu, natjerao Arshavira Ter Hovannessiana da duboko prouči prehranu — rezultat je u 'RAW-EATING', knjižici (7/2d) koju smo drago primili iz Teherana.

Na uvjerljiv način uništava gotovo sve naše unaprijed stvorene ideje o prehrani, pa čak i vegani, sa svojom kuhanom hranom, mogu se osjećati pomalo potreseno.

Nema besmislica o sintetskim vitaminima i možda je u svojoj otvorenoj privrženosti sirovoj hrani možda pokazao put oko bauk vitamina B12 i drugih 'esencijalnih' vitamina.

Njegove argumente ne možemo dati, ali njegovu kćer, šestogodišnjakinju Anahit, koja nikada u životu nije pojela niti jedan zalogaj kuhane ili degenerirane hrane, upečatljiv je dokaz učinkovitosti dijete koju je on razvio, a koju ovdje citiramo..."

Zatim ispisuju, u cijelosti, dodatak dat na kraju knjiga, kao i Anahitina slika.

***

Wilmslow, 20. travnja 1964.:

Puno vam hvala na vašoj ljubaznosti što ste poslali primjerak Raw-Eatinga. Siguran sam da je ideja u osnovi zdrava i da znamo golema ljekovita svojstva prehrane sirovom hranom.

Ako želite, pošaljite mi fotografiju svoje ljupke kćeri Anahit (kao na stražnjoj korici), bit će mi drago objaviti ga u časopisu THE BRITISH VEGETARIAN kasnije ove godine zajedno s dodatkom iz vaše knjige.

GEOFFREY L. RUDD, tajnik i urednik, VEGETARIJANSKO DRUŠTVO

Geoffrey L. Rudd, Bank Square, Wilmslow, Cheshire, Engleska.

***

Malaga, 28. svibnja 1965. godine.

Dragi prijatelju,

Molimo vas da nam odmah pošaljete desetak primjeraka vaše izvrsne knjige o 'Sirojojednosti'. Poslat ćemo doznaku odmah nakon naplate, po cijenama za ponovnu prodaju. Ove jeseni ići ćemo na turneju predavanja po Engleskoj i Walesu i nadamo se da ćemo tu knjigu dobro iskoristiti.

H. JAY DINSHAH, predsjednik AMERIČKOG VEGANSKOG DRUŠTVA, H. Jay Dinshah, preds. Malaga, New Jersey, SAD

***

Sin pokojnog dr. Bircher-Bennera, dr. Ralph Bircher, umetnuo je a vodeći članak na šest stranica u DER WENDEPUNKT, organu Klinika Bircher-Benner u Zürichu (svibanj 1964.), pod naslovom "Alles-oder-nichts-Lehren fiber Ernahrung" (Sve ili ništa-doktrina Prehrana), što se može grubo sažeti na sljedeći način:

“Na dva različita kraja svijeta, dva potpuno suprotstavljena iznesene su doktrine o prehrani. U Kaliforniji, eksperimentator po imenu Wirnitz napravio je gotovo bezukusan hranjivi prah od mješavine 48 kemikalija. S tom umjetnom 'hranom' provodi pokuse na 18 osuđenika i, ne čekajući rezultate, novinarima spremno preuranjeno razotkriva perspektivu.” Nakon što je još malo progovorio o apsurdima tog tobožnjeg znanstvenika, recenzent nastavlja ; S druge strane, na našem stolu za recenzije imamo malu knjigu s potpuno suprotnim učenjem o prehrani, koja predstavlja stajalište 'sve ili ništa': Aterhov/Sirovo jedenje Publikacija je obdarena čvrstim obrazloženjem, napisana je u odličan engleski i sažetak je dva velika armenska sveska.

U njemu se opaža prisutnost sina stare visoke kulture Aryane. S nemalom samouvjerenošću... on zastupa čistu biljnu prehranu kao najprirodniju i jedinu ispravnu hranu za čovjeka, au našem vremenu željnom kompromisa to čini s tako svježom, naprosto nadljudskom apsolutnošću da je po svoj prilici platio bi prijevod te male knjige na njemački."

Nakon što je jednu po jednu rekapitulirao bitne točke mojih koncepcija, pisac spominje neke znanstvene činjenice koje govore meni u prilog;

„Još prije četrdesetak godina Walter Sommer se pitao zašto Bircher-Benner nije otišao toliko daleko u svojoj percepciji da sirovu hranu proglasi jedinom hranom za čovjeka. Aterhovu u prilog ide i činjenica da prema najnovijim istraživanjima (Reader's Digest, siječanj, 1964)

čovjek je zapravo živio na (gotovo čistoj) sirovoj biljnoj hrani milijun i pol godina i time je, može se pretpostaviti, postigao svoj najviši prirodni razvoj. U prilog Aterhovu idu upečatljive spoznaje o današnjem nedostatku ravnoteže između hranjivih tvari i vitamina, 'potaknutoj gladi', 'razdoblju latencije (Dammerungszone) u lošem zdravlju', ulozi 'terena' u zaraznim bolestima, velika ekonomičnost u metabolizmu tijekom prehrane svježim povrćem, biološka superiornost biljnih bjelančevina, posebno u sirovoj hrani, cjelovitost hranjivih tvari, koja se nikada ne smije narušiti, i perspektiva takve prehrane u svjetlu nestašice prehrambenih proizvoda. ”

Između ta dva krajnja pola, prema recenzentu, valovi muškarci. Po njegovom mišljenju, vjerojatno bi bilo ispravno "nikad ne odmarati se u sredini." I savjetuje čitatelju da stoji mnogo bliže Aterhovu nego Wirnitzu.

***

Ashingdon, Rochford, 28. veljače 1964.

Dragi gospodine,

Hvala vam što ste pogledali svoju knjigu 'Raw-Eating'. Ako znate naš popis publikacija shvatit ćete da se iskreno slažemo s vašom temeljnom premisom. Potpuno razumijemo vaše stajalište i neizbježno se, u svjetlu aktivnosti ove tvrtke, slažemo s vašim nalazima.

Sviđa nam se vaš pristup temi dječje hrane. To je vrlo dobro doista. Istina je da malo dijete mora imati svoj prirodni okus za sirovo voće namjerno preusmjereno u korist kuhane hrane. I divimo se vašem sveobuhvatnom tretmanu vaše teme, jer ste u prostoru od 53 stranice zasigurno iznijeli sve argumente u prilog, bilo sa stajališta zdravog života, bilo svladavanja i/ili prevencije bolesti i uzimanja uzeti u obzir

medicinske i ekonomske implikacije, č ak se dotič u i etič kog ishoda za svijet u cjelini.

...Naž alost, potencijalni dobroč initelji č ovječ anstva ne dobivaju aklamacije i druge (materijalne) nagrade osim ako ne rade kroz 'establiš ment'. Inač e š to ne bi bilo s desetinom od stotina tisuć a funti koje za 'istraž ivanja' doniraju znanstvenici koji vrlo č esto tek nakon nekog vremena povuku praznine, č ak i ako rezultati zapravo nisu naš kodili.

THE CW DANIEL COMPANY LIMITED Ashingdon, Rochford, Essex, Engleska.

***

Meksiko, DF 23. travnja 1964.

Poš tovani gospodine Hovannessian:

Upravo smo primili vaš u knjigu RAW-EATING' i to samo u pogled, shvać am da je to vrlo zanimljivo i da stvarno dobro radiš pokuš avajuć i uvjeriti ljude da je najbolje od svega slijediti prirodu bez apsurdnih modifikacija koje je č ovječ anstvo uč inilo s njom.

Ing. CARLCS PRIETO LOSANO. Generalni direktor. MEĐUAMERIČKI ASSN. SANITARNOG INŽENJERSTVA, Alfonso Herrera, 11-103, Meksiko 4, DF

***

Kuć a prijatelja, 13. travnja 1964.

Vaš a knjiga o sirovojedstvu stigla je u Vijeć e za služ bu za prijatelje i bio sam zainteresiran da je proč itam. Poslat ć u ga dalje Knjiž nici druš tva prijatelja vegetarijanaca, gdje se nadam da mož e biti od koristi drugima.
Hvala vam na dobrom poslu koji ste č inili u svom pisanju i ž ivotu na ovaj jednostavan nač in sa sirovom prirodnom hranom. Čini mi se znakom nade za hranjenje svijeta i za mir na zemlji. vjerujem

trebali bi nas učiniti osjetljivijima na duhovno svjetlo. Trenutno sam 'vegan' (vegetarijanac, ne uzimam jaja, mlijeko, med itd.), pa cijenim vaše prijedloge i zahvalan sam što sve više ljudi ovo vidi kao ispravan način života. Sada postoje razna društva, humanitarci koji su vegetarijanci i miroljubivi, a oni bi trebali pomoći svjetskom jedinstvu.

QUEENIE DAWE, Kuća prijatelja, Euston Rd. London, NWI

***

Izrael, 22. siječnja 1965.

Dragi gospodine,

Nakon što smo pročitali Vašu knjigu Raw-Eating', željeli bismo pročitati Vaše ostale knjige na engleskom... Kad bi ljudi samo razmišljali i shvatili da mogu biti zdraviji i sretniji bez svog tog smeća koje unose u svoje tijelo! Ti si prorok našeg vremena.

M. NEZAH, dr. naturopatije, preč. Izraelska naturopatska assn.
Nezah Estate, Mishmar Hashiv'a, Izrael.

***

Dragi gospodine:

Pročitao sam vašu knjigu 'Raw-Eating' i jako mi se sviđa. Vrlo je zanimljiv sa svih strana, jer se hrana mora jesti onako kako je priroda stvori.

Vaše temeljne točke su iste kao one koje sam zadržao u svojim knjigama i spisima, davno... Želio bih to prevesti na španjolski, ako prihvaćate ideju. Ako nemate ništa protiv, pošaljite mi primjerak za mene. Radim recenziju toga za španjolski časopis: Bionomia, objavljen u Madridu, Španjolska...

A. Severon, dr. naturopatije, Colunga, La Riera, Španjolska.

***

Boston, 5. srpnja 1966.

Pozdrav g. Aterhov:

U prilogu ćete pronaći deset dolara za sedam vaših knjižica pod naslovom Sirovo jedenje. To će ostaviti saldo od tri dolara za pokrivanje troškova slanja što je moguće više vašeg biltena br. 1.

Jako smo zainteresirani za vaš bilten br. 1 jer nam je namjera poslati njegov primjerak brojnim ljudima koji nam pišu u vezi sa svojim zdravstvenim problemima. Sigurni smo da će to biti blagoslov za mnoge ljude.

Cijenit ćemo to ako nam date dopuštenje za izradu mimeografskih kopija vašeg biltena br. 1 jer, naravno, ne bismo razmatrali to učiniti bez vašeg dopuštenja. Ako dobijemo dopuštenje, nećemo dodati niti oduzeti niti jednu riječ. Mi smo neprofitna organizacija i iskreno želimo pomoći napaćenom čovječanstvu da pronađe put do zdravlja kakvo nam je priroda namijenila. Uvjereni smo da ste i vi motivirani istom željom.

Nadam se, dragi gospodine Aterhov, da ćete ovome posvetiti svoju osobnu pažnju i javiti mi se zračnom poštom čim vam to bude odgovaralo. Također ćemo jako cijeniti ako priložite nekoliko svojih biltena br. 1 svom pismu zračnom poštom."

Osnivač, THE RISING SUN, NATIONAL MEDICAL-PHYSICAL RESEARCH FOUNDATION, INC.

Organizirano 1908. kao «Društvo za temeljna istraživanja» od strane Nicole Tesle, Thomasa Edisona i Francisa Richardsa. ANN WIGMORE, DD
Izvršni predsjednik, 25 Exeter St. Boston

***

Los Angeles, 23. lipnja 1966.

Dragi moj frater:

Pisac je nedavno došao u posjed vaše vješto napisane i prosvjetljujuće knjige, pod naslovom Raw-Eating', i jako je uživao u njezinu čitanju. On vam želi ponuditi svoje iskrene čestitke na ovom učenom izlaganju, a posebno na vašoj hrabroj podršci i prihvaćanju jedenja nekuhane, prirodne hrane.

Ovaj dijetetski postupak dugo je bio ozbiljno pristao, zapravo, dok je bio uključen u proizvodnju elektromagnetskih terapeutskih instrumenata, napisao je nekoliko dijeta za liječnike i medicinske sestre prije otprilike 40 godina ili tijekom 1926., koje su preporučivale prevlast 'sirovog' namirnice u svakodnevnoj prehrani...

Pisac je također proveo duga istraživanja u poljima elektromagnetskih emanacija i zračenja, a kasnije iu vitalnim temama poljoprivredne kemije, uključujući ne samo kvantitativne, već i kvalitativne zahtjeve kako bi se zadovoljile alarmantne potrebe današnjeg čovječanstva...

Prije nego što nastavimo dalje, možemo li se raspitati je li netko od vaših prethodnih svesci su napisani na engleskom? Primijećeno je da je jedan od njih objavljen na armenskom jeziku. Ako je tako, pisac bi želio proučiti isto kako bi utvrdio potpuniji stupanj razumijevanja vašeg cijenjenog humanitarnog rada.

Kao objašnjenje, može li se reći da je pisac posvetio dosta vremena i truda za dovršetak sveobuhvatne rasprave, koja je skoro završena, pod naslovom Nadosjetilno spašavanje čovjeka', koja doista pokriva duboku temu...

Prije nego prekine ovu poruku, može li pisac izjaviti da je vaša knjiga vrijedan doprinos čovječanstvu i da zaslužuje široko čitanje i proučavanje? Čovjek ne uspijeva uzeti u obzir da je biljni život jedina zadovoljavajuća tvornica hrane, te da ni životinja ni on ne mogu postojati bez biljke, da stvaraju i daju u asimilabilnom obliku vitalne minerale i esencije u organskom stanju za svoju prehranu. Čini se da još uvijek gleda

'sirovo' kao nerafinirano, sirovo, neprikladno i nepripremljeno za njegovu upotrebu ili už ivanje...

Kao što je veliki dr. Alexis Carrel napisao prije nekoliko desetljeća: 'Ljudi ne mogu slijediti modernu civilizaciju u njenom sadašnjem smjeru, jer degeneriraju. Bili su fascinirani ljepotom znanosti o inertnoj materiji. Nisu shvatili da su njihovo tijelo i svijest podvrgnuti prirodnim zakonima, opskurnijim, ali jednako neumoljivim kao zakoni sideralnog (astralnog) svijeta. Niti su shvatili da ne mogu prekršiti te zakone a da ne budu kaž njeni. Stoga moraju nauč iti potrebne odnose kozmič kog svemira, svojih bliž njih, i svoje unutarnje jastva, kao i onih svojih tkiva i svog uma. Kad bi on degenerirao, nestala bi ljepota civilizacije, pa č ak i velič ina fizič kog svemira.' Dr. Carrel č esto aludira na č injenicu da izgradnja sve više i više sjajnih bolnica ne prevladava nuž nost bavljenja uzrocima, umjesto kontinuiranog bavljenja samo posljedicama.

Dakle, imamo mnogo toga za uč initi kako bismo obrazovali č ovječ anstvo i vratili se prirodnim osnovama, zdravom razumu i ispunjavanju naših duž nosti i odgovornosti.

Dr. ARIHUR B. WALKER, 439 S. Sherbourne Drive, Los Angeles, Kalifornija SAD

***

Allegany, NY 28. listopada 1966.

Poštovani g. Aterhov,

Jedna od vaših knjiga 'Sirovojeđenje' došla mi je u ruke i ja sam jako impresioniran njegovim sadrž ajem; toliko da sam prihvatio rež im sirove prehrane. Ovdje imam farmu na kojoj organski uzgajam vlastito voće, orašaste plodove i povrće i zainteresiran sam pomoći drugima putem sirove prehrane da postignu savršeno zdravlje; imajući to na umu, šaljem vam bankovnu mjenicu od 20,00 dolara za plaćanje 30 primjeraka

tvoja knjiga. Također bih cijenio nekoliko primjeraka vašeg biltena br. 1 da ih podijelim svojim prijateljima...

Učinit ću sve što mogu da promoviram vašu knjigu u ovoj zemlji jer mi je pomogla pronaći dobar put do pravog zdravlja. Imam veliki broj sljedbenika ovdje u Sjedinjenim Državama i posvećen sam cilju DOBROG ZDRAVLJA putem pravilne prehrane i života. Član sam Američkog društva za prirodnu higijenu. Namjeravam nastaviti širiti evanđelje o sirovojedstvu kroz vašu knjigu i vjerujem da će to donijeti mnogo više narudžbi u većim količinama za vašu knjigu. Ovdje imam prekrasnu farmu i ako dođete u ovu zemlju, dobrodošli ste da dođete i ostanete kao moj gost.

Gospodin AJRUGGIERI, W. 5 Mile Rd. Allegany, New York. predsjednik
DOBRI MOMCI SVIJETA "Mir: dobra volja prema ljudima"

***

Meadows of Dan, 1. rujna 1966.:

Dragi prijatelju, ja sam vegan i jedem sirovu hranu, propovijedam i podučavam ovo. Pronašao sam vaš bilten br. 1 u Mount Zion Reporteru i izrezao sam ga i napravio reprint da ga dajem besplatno... Jesam li vam gazio noge radeći ovo bez da sam vas pitao i dajete li mi pravo tiskanja još ovih da besplatno dam svom bolesnom prijatelju?... Imam dragocjenu knjigu 'Nature The Healer' Johna T. Richtera, ali moram vidjeti što ćeš reći. Molim vas, pošaljite mi 'Raw-Eating', i ako je to jednako Nature The Healer, trebat će mi mnogo njih da ih dam svojim bližnjima. I ja sam pisac traktata, ali nisam liječnik...

11. prosinca 1966.:

Bilo mi je više nego drago primiti knjige zajedno s tvojim dobrim pismom... Prijatelju, mislim da je tvoja knjiga vrhunska; Tražio sam manju od Nature The Healer. Nema boljeg posla od prosvjećivanja ljudi o vrijednosti sirove hrane. Mislim da vaša knjiga sada služi mojim potrebama, jednako kao i veća knjiga, a donosi i više dobrih stvari. Da, mogu koristiti knjige koje ste poslali... Trebam još neke vaše

knjige. Idem na misionarsko putovanje na Floridu i dobro bi mi došlo mnogo vaših knjiga na ovoj turneji. Želim širiti sirovo jedenje u ovom obliku, a također sam pozvan preuzeti određene slučajeve kako bih ih naveo na sirovu prehranu. Upravo sada jedna dama leži na samrti, liječnici su je skoro predali da umre. Moli me da joj pomognem da stane na dijetu, nadam se da ću uskoro...

Gospođa IW Carroll, Box 240, Meadows of Dan, Va. SAD

***

Izrael, 22. kolovoza 1966.:

Vrlo dragi g. Aterhov. S velikim zadovoljstvom danas sam završio s čitanjem vaše izvrsne knjige SIROVA JEDENJE. Ako čovječanstvo jednog dana shvati važnost prirodne hrane, to će biti početak nove ere u povijesti ljudskog života; to će jednostavno biti RAJ.

Uz vaše dopuštenje, dopustite da se predstavim. Moje ime je Joseph Razon, imam 43 godine, došao sam u Izrael prije tri godine i radim kao liječnik u medicinskoj organizaciji Kupat Holim. Ne osjećam se sretno u svom rutinskom svakodnevnom poslu, jer sam dužan prepisivati lijekove (otrove). Iako nastojim prepisivati najmanju moguću količinu (primum non nocere), nisam zadovoljan svojom praksom tjeranja otrova! Moram raditi jer sam oženjen! Moja žena je iz Teherana... Nakon što sam pročitao vašu knjigu, pomislio sam da vam pišem i zamolim vas da nam pošaljete literaturu na perzijskom jeziku za moju ženu. Sigurna sam da ako čita o prirodnoj hrani i njenom djelovanju na ljudski organizam, neće se usuditi naše dijete (čekamo bebu) hraniti mrtvim elementima!

Želio bih vam dati nekoliko detalja o svojim aktivnostima u Istanbulu prije nekoliko godina. Bio sam glavni tajnik 'Turskog vegetarijansko-higijenskog društva' i bio sam jedan od najaktivnijih članova pokreta. Tamo su medicinske organizacije i kemijska industrija vidjele opasnost u našem vegetarijanskom pokretu zbog svojih otrova, a kao Židov ja sam bio najslabija točka koju su lako uništili. Oni

učinio je dosta zla mojoj osobi i bio sam primoran zauvijek napustiti zemlju u kojoj sam rođen, u kojoj sam studirao i čiji sam narod volio. Ali morao sam doći u Izrael. Srećom, ovdje možemo slobodno govoriti i pisati o vegetarijanstvu i prirodnom životu. Postoji više od 20 liječnika naturopata, a imamo i selo vegetarijanaca, AMIRIM, blizu grada SATAD u planinama Galil!

Prije tjedan dana posjetio sam ovo mjesto po drugi put, bio sam sretan i želio sam ostati živjeti tamo. Ali prije svega moram uvjeriti svoju ženu. Molim Vas, molim Vas da mi pošaljete literaturu na perzijskom jeziku o ovoj temi.

Bilo je zadovoljstvo gledati ANAHITINU sliku, tako šarmantnu i zdrav. Njezino zdravlje može se osjetiti i samim pogledom na njezinu sliku.

12. studenoga 1966.:

Bilo je pravo zadovoljstvo primiti vašu vrlo zanimljivu knjižicu Raw-Jelo' u perzijskoj verziji. Zahvalan sam vam i nadam se da će moja supruga bolje razumjeti temu. Također se nadam da će moje dijete biti oslobođeno štetnosti kuhane, neprirodne hrane!...Unatoč svom radu u medicinskoj organizaciji brinem se o ljudima koji žele slijediti higijenski način života. Dok sam bio u Turskoj, brinuo sam se o svojim pacijentima kao prirodni higijeničar. Sada u Izraelu prvo moram zaraditi za život, pa moram raditi u medicinskoj organizaciji.

Prije ili kasnije morat ću raditi samo na području bez droga. Ali bez lječilišta ovo neće biti dovoljno zadovoljavajuće, stoga zajedno s nekim naturopatskim liječnicima tražimo ljude voljne pomoći nam! Nadam se da ću vam u skoroj budućnosti reći više o tome.

Dr. JOSEPH RAZON, 170/2 Arlozorov St. Kiryat- Malakhi, Izrael

***

Baldwin Park, Kalifornija 14. travnja 1966.

Dragi prijatelju:

Bilo mi je drago vidjeti vaš članak o jedenju sirovog materijala u 'Mount Zion Reporteru' iz Jeruzalema, Izrael. Urednik je moj brat. Drago mi je da ste o svojoj knjizi govorili u njegovim novinama. Jako me zanima još literature o sirovoj hrani, pa šaljem svoju prvu narudžbu, jer namjeravam širiti ovu toliko potrebnu istinu.

20. lipnja 1966. godine.

Dobio sam vaše vrijedne knjige. Oni su upravo ono što mi treba... cijenim knjiga jako puno, i nadam se da će ih mnogi ljudi u različitim nacijama pronaći jer sam ja imao sreću da to učinim...

13. studenoga 1966. Drago mi je da sada mogu naručiti još neke vaše knjige, Raw-Eating'. Oni su ono što ljudi trebaju. Htio sam poslati ovu narudžbu mnogo ranije, ali sam čekao da odvojim novac. Mislim da sljedeći put mogu naručiti ranije, jer sam neke stvari sredio... Živim sam, 5. veljače 1967. imat ću 89 godina, pa ne mogu izaći s knjigama i prodati ih kao mlada osoba bi mogla. Upisujem svoje ime i adresu u knjige i posuđujem ih onima koji će ih čitati. Želim da se knjige kreću uokolo kako ih ne bih mogao dati da leže po nečijoj kući... Pokušavao sam slijediti metodu prirodne prehrane najbolje što sam znao gotovo cijelo vrijeme

posljednje dvije godine. Radio sam u svom vrtu cijelo ovo prijepodne i nisam umoran...

ORAF. CARPENTER, Kalifornija, SAD

***

Alberta, 9. travnja“, 1966.

Dragi gospodine,

Čitam 'Mount Zion Reporter' i zanima me članak 'Vrijednost sirove hrane'. MLAD sam 75 godina i prirodno bih želio imati koristi od kvalitete prehrane sirovom hranom. Ranije sam bio sportaš—ali posvećen dijeti s kuhanom hranom.

Problem je nabaviti pravu vrstu povrća i voća—bez mineralnih injekcija, ovdje u Kanadi.

GEORGE BAIN SUTHERLAND, Kanada.

***

Swansea, 1. ožujka 1964.

Poštovani g. Aterhov,

Početkom siječnja, gledajući emisiju 'VEČERAS' na moj televizor, bio sam naelektriziran pogledom na vašu knjigu i slušanjem nekoliko ulomaka pročitanih iz nje. Jako sam želio imati primjerak vaše knjige. Pa sam pisao BBC-ju za potrebne pojedinosti o izdavaču, itd. Nažalost, na kraju su me obavijestili da je to nedostupno u ovoj zemlji. Međutim, poslali su mi jedinu adresu koju su imali, pa sam odlučio da vam pišem makar samo da vam se zahvalim i poželim puno uspjeha u širenju vaše poruke. Slažem se, gorljivo, da je ovisnost o hrani najštetniji od svih poroka. Kakav bi ovo drugačiji svijet mogao biti kad bi čovječanstvo promijenilo svoje prehrambene običaje kao što to potiče vaša knjiga. Vaš primjer najveći je napor za ljudsko dobro u današnjem svijetu. Pozdrav tebi - vrhovni Poslanik ovog doba...

29. travnja 1964. Kako je to bio sretan dan prošle srijede kad su vam stigla knjiga i pismo. Upijalo me je, a ponekad me i iznenadilo. Iznad svega, iznova me prosvijetlio i nadahnuo. Od djetinjstva, kad sam naučio napamet nekoliko citata u nedjeljnoj školi, tražio sam ISTINU. ('I spoznat ćete istinu i istina će vas osloboditi'). Potraga me vodila kroz različite crkve, do racionalizma, zatim do vegetarijanstva s reformom prehrane i prirodnim lijekom i, na kraju, do teozofije s jedinim (meni) prihvatljivim objašnjenjem životnih problema —karma i reinkarnacija. Kako je to dugo putovanje bilo. I evo, napokon, gledajući vašu knjigu, osjećam `TO JE TO'. Hvala vam na tako divnom daru, i također cijenite vaše pismo...

3. veljače 1966. Bila je velika radost ponovno vas čuti i to saznajte iz vašeg letka o brojnim uspjesima koje su postigli oni koji slijede vaš primjer... Bit će vam zanimljivo saznati nešto o mom vlastitom unuku. Godine 1964. doživio je živčani slom i kraće je vrijeme bio u Psihološkoj bolnici. Ubrzo nakon što je izašao, mogao sam mu poslati primjerak vaše knjige... Prijao je sirovojedstvu kao patka na vodi i izvrsno se oporavio. To mu je promijenilo cijeli pogled i osobnost, pa sada dobro napreduje u studiju. Student je umjetnosti na Sveučilištu Manchester.

Gđa Gena Harries, 11Hston Place, West Cross, Swansea, Glamorgan, Engleska.

***

Southsea, 20. veljače 1964. godine.

Dragi gospodine,

Bio bih vam zahvalan kada biste mi dali pojedinosti o načinu dobivanja knjiga pod nazivom 'SIROVA JEDNOST' od ATERHOV-a. British Broadcasting Corporation u Londonu dala mi je vašu adresu jer su me obavijestili da se knjiga ne može nabaviti na britanskom. Jako bih volio imati primjerak.

19. ožujka 1964. Puno vam hvala za vašu knjigu o sirovojedstvu koju sam primio prošlog četvrtka, 12. ožujka. Sadržaj vaše knjige doista mi je bio otkriće, najljepša knjiga o potrebama i zahtjevima ljudskog bića koju sam ikada pročitao. Također sam pomislio koliko je tema knjige iskrena i dirljiva. Cijenim duljinu proučavanja i vrijeme koje je sigurno utrošeno u osmišljavanje i pripremu knjige. Ovo je vrlo loš izraz onoga što doista osjećam u vezi s tim i dat ću sve od sebe da zainteresiram druge ljude, ali to neće biti lak zadatak znajući kakvi su ljudi i koliko nevoljko mijenjaju svoje navike, posebice prehrambene one. Ipak, dat ću sve od sebe da ih uvjerim i natjeram da pošalju po Vašu knjigu... Ako ste zainteresirani, javljat ću Vam s vremena na vrijeme kako stvari stoje...

Gospođa VM Snelling, 26 Victoria Rd. Southsea, Hants, Engleska.

***

Santa Rosa, 27. studenog 1964.

Dragi gospodine,

Imao sam zadovoljstvo čitati vašu knjigu 'Raw-eating' i jako bih volio imati jednu za sebe. Nakon razgovora s dva moja prijatelja, i oni su zainteresirani za nabavu jedne, pa prilažem uplatnicu za 4,50 dolara za tri knjige... Najviše jedva čekam da dobijem ove knjige... Ja sam 100 posto 'raw fooder', te širim dobar glas među zainteresiranima. Sirova hrana mi je spasila život.

21. siječnja 1965.:

Po primitku 15 primjeraka 'Raw-Eating' s priloženom fakturom na kojoj se traži iznos od 10,00 USD, prilažem bankovnu mjenicu... plus dodatnih 10,00 $ za još 15 kopija Raw-Eatinga.' "Uistinu cijenim priliku da pomognem ljudima da shvate nužnost prehrane sirovom hranom, kroz ovaj vaš sjajan rad. Hvala vam.

2. veljače 1965.:

Primjerak časopisa 'Let's Live' je vaš za čitanje Martina Reineckea članak, `Adventures in Raw Foods'.

Ovomjesečno izdanje donosi moje pismo u kojem govorim kako smo moj suprug i ja počeli jesti 100 posto sirovu hranu. Nas to najviše veseli i nastavit ćemo pomagati Martinu u promicanju ovakvog načina prehrane, koliko god budemo mogli.

Vaša vlastita knjiga, 'Raw-Eating', jednostavno je sjajna. Tako mi je drago distribuirati među ljudima koji traže to znanje. Istina je da ih je trenutno jako malo, ali vjerujem da će s vremenom naići na razumijevanje za mnoge. Raditi tiho s onima koji će slušati je veliko zadovoljstvo.

6. svibnja 1965.:

Primio sam vaše pismo u kojem tražite prethodna izdanja 'Let's Live', ali ja Žao mi je što je trgovina zdrave hrane prodala sve primjerke. Šaljem vam svibanjsko izdanje i nastavit ću slati sljedeće brojeve osim ako se ne želite pretplatiti.

Poslao sam kopiju vašeg pisma Martinu Reineckeu za ispravak njegovog članka iz veljače kako je predloženo.

Bit ću zainteresiran dobiti kopiju vašeg drugog sveska kada bude gotov. Imao sam dobar uspjeh u prodaji vašeg prvog sveska i htjet ću zadržati nešto pri ruci.

Gđa Helen M.Bulbeck, 818 Cherry St. Santa Rosa, SAD

***

Venecija, Kalifornija, 29. rujna 1964.

Poštovani g. Aterhov,

Hvala vam puno na dva primjerka vaše knjige `Raw-Eating'. Jako sam uživao čitajući je.

Prestala sam jesti kuhanu hranu prije pet mjeseci. Imam 31 godinu i osjećam se jako dobro. Svaki drugi dan trčim 2-5 milja na plaži, plivam, planinarim u planine. Prije tri tjedna pješačio sam na planinu Withney u jednom danu. Povratna tura duga je 26 milja, a sama planina je visoka preko 14 500 stopa. Puls mi je 58-60. Govorim vam sve ovo kako biste znali da je nekuhana hrana odgovor na sve patnje čovječanstva.

Može da bih bio jako zainteresiran za prodaju vaše knjige u Sjedinjenim Državama (i možda u Kanadi). Molim vas recite mi koliko tražite za 500 ili 1000 primjeraka...

6. veljače 1966.:

Moja žena i ja sada smo skoro dvije godine na 100 posto sirovoj hrani dijete s najboljim rezultatima. U prilogu vam šaljem članak koji je napisala Shirley, moja žena, a tiskan je u časopisu 'LET'S LIVE', srpanj 1965. Dopuštamo vam korištenje ovog članka i priloženih slika.
Jedna od slika je ona našeg jako dragog prijatelja koji je sirovi vegan. On se s lavovima (afričkim) hrva goloruk, a ti lavovi imaju sve zube i kandže. MICKEY SOLOMON je njegovo ime.

Nikada se u životu nismo osjećali tako dobro otkad jedemo sirovu hranu. Vaša knjiga je najbolja knjiga koju imamo o sirovoj hrani i često je čitamo. Željeli bismo širiti istinu o sirovoj hrani... Smatramo da bi vaša prekrasna knjiga trebala biti dostupna mnogima.
U prilogu je novčana uputnica od 20,00 dolara...

Gospođa Shirley i gospodin Thorwald Boie, 1015 Venice Blvd. Venecija, Ca. SAD.

***

Columbia, S.C. 7. siječnja 1965.:

Jako sam uživao u članku o vašoj knjižici RAW-EATING' u časopisu Let's Live - prosinac 1964. Pisao sam autoru, Martinu J.
Fritza, i savjetovao mi je da pišem British Vegetarian Magazine, a oni su mi zauzvrat dali vašu adresu...

GĐA. IRENE GOLEMON, US A

***

Odlomak iz pisma koje je napisao jedan gospodin u Abadanu, nakon što je pročitao moju perzijsku knjigu:

Abadan, 25. srpnja 1965.:

Poštovani g. Aterhov,

Vaša mala knjižica je donijela veliku promjenu u mom mentalnom pogledu, tako da se već smatram sirovojedcem. Ne znam

kako da ti zahvalim. Nije pretjerano reći da svoj život dugujem tebi. Ti si Isus našega vremena, oživljavaš bolesne i polumrtve, i to sladak život!... Ǧni mi se nevjerojatnim da netko čita tvoju knjigu, a ne mijenja svoj način života.

SADARAT, Abadan, Perzija.

***

Nakon objavljivanja mog velikog sveska na armenskom, sirovo-jedenje dobiva znatan broj sljedbenika u Armeniji.

Erevan, 24. ožujka 1961.

Poštovani gospodine Hovannessian,

Središnja knjižnica Akademije znanosti Armenije sa zahvalnošću je primila prvi tom vašeg djela pod naslovom Prehrana sirovim materijalom. Kako bismo udovoljili zahtjevima naših brojnih čitatelja za Vašim djelom pod naslovom „Sirovo jedenje", molimo Vas da nam pošaljete pet primjeraka prvog sveska, s obzirom na činjenicu da su dva primjerka koja su već poslana uvijek u optjecaju i da dolazi do znatnih kašnjenja u zadovoljavajući zahtjeve velikog broja čitatelja."

AKADEMIJA ZNANOSTI ARMENIJE, H. MECHERIAN, ravnatelj Cjelovitog odjela.

***

Erevan, 20. studenog 1961.

Poštovani gospodine Hovannessian,

Dobili smo deset primjeraka prvog toma Vašeg djela pod naslovom `Sirovojedenje', poklonjeno našoj knjižnici, na čemu izražavamo našu iskrenu zahvalnost.

Erevan, 16. lipnja 1965.:

Ravnateljstvo Državne knjižnice Armenije želi izraziti svoju iskrenu zahvalnost za šest primjeraka Vaše knjige pod naslovom 'Stazama sirovojedenja' koje ste poklonili Knjižnici.

Broj ljudi zainteresiranih za sirovu prehranu postupno raste i mnogi od njih žele imati vaše knjige. Biste li nam možda mogli dati još nekoliko primjeraka svojih publikacija?

MINISTARSTVO KULTURE, ARMENIJA,

DRŽAVNA KNJIŽNICA REPUBLIKE AM MIASNIKIAN,

ARAZI TIRABIAN, direktor.

***

Kasnije sam često slao dvadeset do trideset primjeraka svojih knjiga ovoj knjižnici, bez očekivanja povrata ili naknade.
Nažalost, zbog problema i ograničenja koje je Sovjetski Savez nametnuo ljudima (diktatura protiv privatne trgovine) svim zahtjevima za knjigama pristiglim iz Sovjetskog Saveza udovoljavam potpuno besplatno, bez obzira dolaze li ti zahtjevi od javnih institucija ili privatnih osoba.

Odlomci iz pisma koje je napisao Eminent (armenski pjesnik), Hovhannes Shiraz:

Erevan, 4. siječnja 1962.

Dragi Ter Hovannessian,

Pukim slučajem naišao sam na vašu divnu knjigu pod naslovom 'Sirovojeđenje'. Predodređeni ste da postanete veliki spasitelj cijelog ovog polupametnog čovječanstva. Vaše otkriće, jedenje sirovog materijala, jednako je veliko kao i ono velikog Darwina; doista, veće je i više humanitarno, dapače, trebao bih reći više čovjekoljubivo, od svih velikih otkrića prethodnih stoljeća. Ali, nažalost, pred vama stoji nepobjediva stijena. Kad bi samo ovo slijepo dijete, ovo takozvano čovječanstvo, koje je bilo prevareno tisućama godina,

urazumi se, ostavi vatru i slijedi te razboritim putem koji si ti otvorio, nestalo bi nasilničkih djela iz čovjekove nutrine. Ali čovječanstvo, sa svim ovim mnoštvom rasa i plemena, još uvijek se čvrsto drži vatre, kao što se mahovina drži stijene. Ne napušta svoju smrtonosnu kuhanu hranu, i neće je još napustiti... Ipak, ljubim tvoje tužno čelo i radujem se pri pomisli da si rođen kao Armenac. Ti si zaista besmrtan..."

Hovanes Shiraz, 20 Leninian Ave. Erevan.

***

Još od djetinjstva pisac sljedećeg pisma, mlad student, bolovao je od mnogih bolesti, uključujući ospice, šarlah, zaušnjake (parotide), malariju, anginu, razne prehlade i katare, uhobolju, zubobolju, zatvor, proljev, hemoroide, upalu slijepog crijeva i kroničnu upalu žučnog mjehura (kolecistitis) . Danas ga je sirovojedenje oslobodilo svih tih patnji, na čemu mu izražava zahvalnost u sljedećim stihovima:

Erevan, 5. veljače 1964.

Dragi moj učitelju, nedostaju mi riječi kojima bih mogao izraziti osjećaj zahvalnosti i divljenja koji već mjesecima gajim prema vama, jer sve riječi izgledaju smiješno nedostatne.

Jednim čarobnim potezom okončao si noćnu moru koja je progonila moj život, kao što ćeš, bez sumnje, učiniti isto i za druge ljude, sve dok sam uzrok te noćne more ne bude iskorijenjen - zahvaljujući tebi.

Došao si da rastjeraš tu sljepoću otvorenih očiju, tu gluhoću oštrih ušiju i to nesvjesno ludilo u koje sam bio uronjen, kao i svi drugi.

Došao si s čarobnom svjetiljkom da je slikaš nasuprot svodu nebeskom onaj lik koji je bio istinski moj i o kojem sam do tada mogao samo sanjati i naslućivati.

Klanjam se pred tvojim sjajnim likom i pozdravljam te kao čovjeka kome dugujem više nego što sam ikada dugovao bilo kome drugome.

Klanjam se pred tvojim sjajnim likom i pozdravljam te kao heroja čije je ime danas stalno na usnama onih koje je spasio, a sutra će biti na usnama svih.

Klanjam se pred tvojim svijetlim likom i pozdravljam te kao križara za pravu civilizaciju, pravu znanost, pravi napredak i kao borca za svijetlu, civiliziranu, znanstvenu budućnost.

Armen Vshtuni, Perspective Lenin 20, Erevan, Aremenia.

***

Erevan, 29. ožujka 1964.

Dragi Hovannessian,

Samo nekoliko redaka da znate da je sirovojedenje dobilo još jednog regruta, čiji se razlog za prihvaćanje novog oblika prehrane ne temelji na osjećaju očaja uzrokovanog nekom bolešću, već na idealima nadahnutim vašim velikim mislima .

Moram priznati da postoji niz prepreka na mom putu, jer moj otac je biolog, a moj brat je liječnik, au mojoj obitelji sam ja jedini koji se drugačije (normalno) hrani. Sada je već devet mjeseci kako sam prešao na novi način prehrane i uživam u izvrsnom zdravlju. Ǧni mi se da će se ovakva pisma, koja vam stižu sa svih strana zemaljske kugle, geometrijskom progresijom množiti i da nećete imati vremena čitati retke zahvalnosti upućene vama. Vaše će otkriće ući u povijest.

***

18. lipnja 1965.

Pišem iz Lenjingrada. Ovdje nastavljam studij na Konzervatoriju. Budući da sam uvijek uz tebe, upućujem ti najbolje želje, uvjeren u uvjerenju da je vrijeme na tvojoj strani. Liječnički pregledi koje mi provodi moj brat uvijek daju zadovoljavajuće rezultate. Osjećam se zaista dobro, a moja težina polako, ali sigurno raste.

H. SVATCHIAN.

***

Erevan, 6. siječnja 1965.

Poštovani gospodine Hovannessian,

Sada je već šest mjeseci kako prakticiram sirovu hranu. imajući svjestan divnog prijama vaše knjige u svakom dijelu svijeta, ne želim ulaziti u detalje i ponavljati uobičajene hvalospjeve. Nema sumnje da je koncepcija sirove prehrane najveća pobjeda koju je ljudski um postigao tijekom čitavog civilizacijskog toka.

Ne želim pisati o svojim osobnim iskustvima, jer, Nakon što sam pročitao izvatke iz raznih pisama zahvalnosti koje ste citirali, shvaćam da su moje reakcije u potpunosti u skladu s reakcijama drugih potrošača prirodnih namirnica.

Od posebnog su značaja psihičke promjene koje neposredno slijede, ako i ne prethode, fiziološkim reakcijama.

Dopustite mi da vam zahvalim na jedinstvenom daru koji ste predstavili ljudskoj vrsti.

Vladimir Khachaturian, 38 Abovian St. Erevan.

***

Božićna poruka mlade dame iz Moskve:

Moskva, 20. prosinca 1964.

Poštovani g. Aterhov,

Sa zadovoljstvom vam šaljem pozdrave sezone, zajedno s osobnom zahvalom i najboljim ž eljama za pobjedu vašeg velikog i humanitarnog rada.

Vaša sljedbenica, koja se oporavila od duge i teške bolesti srca.

Nakon toga, u pismu od deset stranica daje cijelu prič u o njoj bolesti i oporavka, č iji je saž etak sljedeći:

31. ož ujka 1965.:

Prešao sam na sirovu hranu u studenom 1963. Od tada jesam nikad nije bilo ni trenutka sumnje. U to vrijeme već sam imao povijest bolesti srca koja se protezala kroz razdoblje od devet godina.

Ali da poč nem od poč etka. Kad sam imao osam ili devet godina star sam imao napad reume. Nakon toga sam desetak puta godišnje obolijevao od laringitisa, gripe i prehlada svih vrsta, koje su uglavnom trajale šest do deset dana. Postupno se razvija kronič ni tonzilitis. U dobi od č etrnaest godina liječ nici su mi otkrili leziju mitralnog zaliska na srcu, a kasnije su ustanovili reumatski karditis. S petnaest su mi izvadili krajnike. Stalno sam patio od dugotrajnih bolova u srcu, neuritisa, slabosti i nesanice. Kratak san koji je uslijedio nakon sati muč enja bio je praćen zastrašujućim noćnim morama. Kad sam se probudio u noći, už asavao sam se mraka. Sve u svemu, znao sam provoditi tri ili č etiri mjeseca godišnje u krevetu. Bilo je dosta teškoća da sam se popeo na jednu stepenicu; Uvijek sam bio uskraćen za šetnje, tjelesne vjež be, plivanje, putovanja, č itanje i mnoštvo drugih už itaka i rekreacije.

Uvijek sam bio pod nadzorom liječ nika. Znali su me 'liječ iti' tako sredstva piramidona, aspirina, antibiotika, analgetika, vazodilatatora, soporika i drugih slič nih lijekova. Moj organizam se i dalje bunio u a

iznenađujuće protiv tih mjera i moje se stanje postupno pogoršavalo. Budući da sam se uvjerio u neučinkovitost takvih lijekova, konačno sam ih se svih odrekao.

Molim vas, oprostite mi što sam okupirao vašu pozornost ovom minutom pojedinosti. Čini mi se da će vas zainteresirati, tim više što se promjena dogodila na zapanjujući način. Kuhanih jela sam se odrekla bez ikakvih poteškoća. Sirova prehrana probudila je u meni ugodan osjećaj unutarnjeg pročišćenja i lakoće. Gotovo preko noći srce me prestalo brinuti. Dok sam prije bolove u predjelu srca osjećao ne samo jednom tjedno, nego skoro SVAKI DAN i to SATIMA U REDU, u prvoj godini sirovojedenja nisam ni jedan dan legao u krevet. , a bolovi u mom srcu bili su ograničeni na šest do osam TRENUTNIH bolova male posljedice.

Već godinu i pol dana nisam imao niti jedan napad gripe ili prehlade. Već u prvim mjesecima moje su glavobolje POTPUNO NESTALE. Ali najveće čudo za mene je bila činjenica da sam počeo zaspati u roku od PAR MINUTA nakon što sam otišao u krevet. Moja sposobnost za rad se povećala; nestala je moja prijašnja rastresenost, živčana napetost i razdražljivost.

U jesen sam otputovao u Armeniju i radio u `Matenadaranu' (spremištu rukopisa). Kakav je to užitak bio hodati dvadeset pet do trideset kilometara dnevno u planinama i onda se vratiti kući s punom spremnošću da odmah ponovi nastup. Postao sam slobodno ljudsko biće, kojega je priroda napokon primila u svoja njedra. Ovo je zaista velika sreća, na kojoj još jednom želim izraziti svoju iskrenu zahvalnost.

Moskva, 16. kolovoza 1965. Zdravlje mi i dalje daje sve zadovoljstvo, tim više što je moj organizam izdržao prilično teška iskušenja psihičkog i živčanog naprezanja (hipertenzije), kao i znatnog fizičkog umora tijekom planinskih putovanja.

Uskoro ću napuniti drugu godinu svog sirovog jedenja. Nikad više ne mogu razmišljati o povlačenju od sirove prehrane. Pitanja koja sam vam postavio služe isključivo za prosvjetljenje i ne smiju se umetati

ti najmanje sumnjaš u moju budućnost. Iznad svega, za mene su fizički aspekti pitanja manje važni od duhovnih temelja, koji su uvijek bili čvrsti i nepokolebljivi.

Olga Kerenskaja, ulica Frounze 3, Moskva.

***

Kako moje knjige nije lako nabaviti u Sovjetskom Savezu, tamošnji uvjereni sirovojedi prevode sažetke mojih publikacija na ruski i dijele njihove umnožene kopije svojim prijateljima. Mnogi ljudi zatim kopiraju te sažetke jedni od drugih. Slijedi dio dugog pisma koje je napisala starija Ruskinja koja živi u okrugu Moskve:

Khimki, 25. travnja 1965.

Ne mogu se izraziti ili, bolje rečeno, ne mogu pronaći prave riječi čime da ti izrazim svoju bezgraničnu zahvalnost. Ne postoji nagrada na ovom svijetu koja je dovoljno dostojna da nadoknadi vaš sveti rad za spas tijela i duše čovječanstva, vaše 'SIROJEDSTVO'. Klanjam se pred Vama i ne samo pred Vama, nego i pred osobom koja mi je donijela ovaj dragocjeni recept za zdravlje, koji se sastoji od nekoliko odlomaka izvađenih iz Vaše knjige. Osobno nisam imao sreću vidjeti vašu knjigu. Moj prijatelj — bivši učitelj — nisam ih prepisala izravno iz vaše knjige, nego iz bilježnice svoje prijateljice — također bivše učiteljice, a upravo vam ova gospođa sada piše ove retke, jer sam ja slabovid. Vidim samo na jedno oko i to uz pomoć povećala, inače sam vam se trebao zahvaliti puno ranije.

Počeo sam svoju praksu 15. veljače i od tada nisam jeo nikakvu kuhanu hranu, čak ni kruh... 15. kolovoza 1966. napunit ću devedeset godina. Snažniji sam od svih svojih prijatelja, a to potvrđuju i drugi također.

Karpovna Maria Ivanovna, Fevralskaya St. 12, Khimca.

***

Sundsvall, 12. kolovoza 1965.

Poštovani gospodine Hovannessian,

Moja teta i njezin suprug, koji su oboje liječnici u Erevanu, po imenu Danielian, pišu mi da su izvukli veliku korist iz vaših preporuka i toplo me potiču da prihvatim vašu metodu prehrane i liječenja. Stoga bih vas zamolio da mi pošaljete primjerak Vašeg rada pod nazivom 'Sirovojeđenje', na čemu Vam se unaprijed zahvaljujem.

Ja sam ginekolog iz Istanbula. Zadnje dvije godine jesam radio je u bolnici u Sundsvallu u Švedskoj. S velikim zanimanjem i ponosom ću čitati vašu knjigu i vaše upute, od kojih su mnogi ljudi već imali toliko koristi."

Dr. Shabuh Sedikian, Länslasarette, Sundsvall, Švedska.

***

Moskva, 19. studenog 1966.

Poštovani g. Aterhov,

Iznenađujuće sam oduševljen jasnoćom i jednostavnošću vaših misli. Je li doista moguće na tako jednostavan način izložiti tako veliko otkriće? 'O čovječe! Priroda je stvorila i hranila vas i vaše stanice sirovom hranom. Sve dok niste u potpunosti upoznati sa građom i funkcionalnim djelovanjem tih stanica, nemojte im ometati rad raznim neprirodnim, otrovnim tvarima.

I supruga i ja smo studenti poslijediplomskog studija. Ja sam fizičar i ona je liječnica.

Jako smo zainteresirani za vaš rad...

MICHEAL MINASIAN.

***

Jermook, 6. ožujka 1966.

Živio ti, o znanstveniku nad znanstvenicima! Živio ti, učitelju čovječanstva!

Ja sam liječnički pomoćnik u lječilištu Jermook u Armenija. Od 4. studenoga 1965. prakticiram sirovo jedenje, u što sam se uvjerila vašom knjigom. Sigurna sam da ću se izliječiti metodom koju propagirate. Još od 1947. bolovao sam od reumatizma, poliartritisa i bolesti koronarnih arterija. Od 1963. godine moje zdravlje se još više pogoršalo, zbog teške upale bubrega, od koje sam se samo djelomično mogao izliječiti jedući lubenice.

Od šestog dana sirove prehrane osjećao sam jake bolove u zglobovima, ali su oni kasnije prestali... Tijekom reakcija na sirovu hranu nisam osjećao oticanje zglobova koje je prije pratilo svaki napad artritisa. Nisam patio ni od paroksizama groznice i vodene bolesti koji su se javljali kad god bi se stanje mojih bubrega pogoršalo. Sad uživam u stvarno čvrstom snu i moj puls je pao sa 120-140 na 90-

100 otkucaja u minuti (u uvjetima naprezanja). Nestali su noćni bolovi u mom srcu, perut na glavi i znoj na nogama. Smršavio sam već pet kilograma, a reumatski bolovi su nestali. Osjećam se sasvim dobro i snaga mi je sve veća.

Moja žena i moj šestogodišnji sin također prihvaćaju sirovu hranu. Odgajat ću svog trećeg sina, sada starog mjesec dana, na isti način na koji ste vi odgajali svoju kćer Anahit.

Dragi moj učitelju, radim kao liječnički pomoćnik osamnaest godina, a sada u trideset i sedmoj godini završavam dopisni studij na Pedagoškom zavodu. Ipak, u vašoj sam knjizi konačno pronašao odgovore na mnoga pitanja

problemi koji me već dugo muče — odgovore koje nigdje drugdje nisam mogao naći. "Jedan od tih problema je zašto bebe ne mogu hodati kao mladunci drugih životinja od prvog dana njihova rođenja. Sada sam uvjeren da razlog za ovu i za mnoge druge fiziološke nedostatke kod djece treba tražiti u kuhanoj hrani hranu koju su konzumirali njihovi roditelji i preci. Po mom mišljenju nakon tri ili četiri generacije sirovojeda svi će ti nedostaci biti eliminirani.

dr. Vachagan Gasparian, Jermuk, Armenija.

***

Moja starija sestra živi u Erevanu. Redovito joj šaljem velike pakete knjiga, koje daruje teško bolesnima ili uvjerenim sirovojedcima. Evo nekoliko odlomaka iz njezinih brojnih pisama:

“Dragi moj Aršavire, znam da će ti ovo pismo pričiniti veliko zadovoljstvo. Prehrana sirovim materijalom brzo napreduje kako u Erevanu tako i u drugim provincijama. Ne prođe dan, a da me netko ne nazove ili posjeti. Dolaze tražiti savjet ili tražiti knjige. Poklanjam tvoje knjige onima koji su stvarno potrebni. Neograničena je potražnja za knjigama koje prelaze iz ruke u ruku i ubrzo bivaju pretvorene u dronjke. Jako sam zabrinut zbog vaše navike slanja besplatnih knjiga svima koji traže. Kako možete podnijeti tako ogromne troškove?

Ne možete shvatiti koliko se pacijenata izliječi sirovom prehranom, koji su vam zaista zahvalni. Ljudi ovdje su svi humanitarci poput vas. Čim se nekome povrati izgubljeno zdravlje, on preuzima na sebe zadaću liječenja svoje bolesne rodbine i tako pet ili šest drugih ozdravi od teških bolesti. Oni tada dolaze k meni i pričaju svoja iskustva.
Ljudi koji nisu mogli pomaknuti ni korak sada mogu hodati desetke kilometara.

Jedan od tih pacijenata patio je od edema ruku
i stopala dvadeset godina, a težak ne manje od 115 kilograma.
Nakon što je prihvatio dijetu sirove prehrane, izgubio je 10 kilograma u 20 dana. Njegov sin reče: 'Moj otac, koji ranije nije mogao pokretati ruke i noge, sada hoda kao dijete.' Oni neprestano blagoslivljaju tebe i Anahit.
Drugi je pacijent patio od upale glasnica, s gotovo potpunim gubitkom glasa. Sada je potpuno oporavio svoje zdravlje nakon sirove dijete od samo mjesec i pol dana.
Opet, mladić od 28 godina imao je gnojenje bubrega, praćeno općom vodenom bolesti cijelog tijela. Njegovo je stanje bilo toliko ozbiljno da je za njega bila izgubljena svaka nada, ali sada je sasvim dobro zahvaljujući sirovojedstvu. Ima toliko sličnih slučajeva da ih je nemoguće sve napisati. Prema njihovim vlastitim procjenama, samo u Erevanu sada ima 2500 sirovojelaca, od kojih su mnogi dugo bili teško bolesni, ali sada uživaju u savršenom zdravlju. Ljudi se liječe od bolesti srca, slanih izlučevina, visokog krvnog tlaka, čira na želucu, upale bubrega, jetre i žučnog mjehura, kamenca i mnogih drugih vrlo teških bolesti.

I sam sam bio jako bolestan. Imao sam visok tlak sa zujanjem u ušima i upalu jetre. Nos mi je krvario dva-tri puta dnevno, osjećao sam slabost i loše sam spavao. Srce mi je bilo u tako lošem stanju da sam se svake večeri pitao trebam li ponovo vidjeti dan. Ali sada spavam tako brzo da ne čujem da obitelj ujutro odlazi na posao. Doista, ponekad se osjećaju tjeskobno kad ustanem prekasno, misleći da sam sigurno bolestan. Prilično sam smršavio i koliko god hodao, ne osjećam se umorno - na veliko iznenađenje svih.

Sirojedi njeguju međusobne prijateljske odnose. Jedne večeri
bio sam pozvan u dom Coloziana. (G. Colozian je slikarski veteran u Erevanu. Priča o njegovoj obitelji je doista vrlo zanimljiva. On je sam bolovao od kroničnog čira na želucu, praćenog krvarenjem.
Odbijajući primiti lijek u

bolnici, prešao je na sirovojedenje i potpuno se oporavio od bolesti. Njegova žena je imala gljivičnu infekciju (blastomikoza). Nakon četiri mjeseca sirove prehrane počeli su joj rasti nokti i kašalj je nestao. Kći im se udala, trudnoću iznijela na sirovojedstvu i rodila dijete bez traga krvarenja, sada odgaja svoje dijete na sirovoj prehrani.)

Postojala su trideset i dva potpuna sirovojeda, uz svoje četveročlana obitelj. Nedostaju mi riječi da opišem dobrodošlicu koju sam dobio od njih. Pripremili su najljepši i najraskošniji stol, krcat ukusnim sirovim salatama, pet-šest vrsta izuzetno ukusnih sirovih kolača, od kojih su jedan nazvali Anahit, poseban "pilau" od indijskog kukuruza ukrašen suhim voćem natopljenim u vodi, te sve vrste svježeg voća i orašastih plodova. Na kraju su unijeli slano jelo od miješane pšenice, zobi, oraha, grožđica.

Svi gosti bili su liječnici, umjetnici, glazbenici i predavači. Oni održao nekoliko govora. Napokon se pokazalo da je bila trideseta godišnjica vjenčanja gospodina i gospođe Colozian.

Priličan broj liječnika postao je sirovojelac. Mladi liječnik i njegova žena, koja je također bila liječnica, došli su me posjetiti iz lječilišta u Jermooku. Rekli su mi da imaju četrdeset do pedeset pacijenata dnevno i da su svi trebali vaše knjige. Uvjeravali su me da bi potražnja za vašim knjigama mogla iznositi tisuće. Liječnik u Spitaku održao je predavanje o koleri, na kraju kojeg je govorio o sirovojedstvu i savjetovao svojoj publici da nabavi primjerak vaše knjige i da, nakon što je pažljivo pročita, primijeni njezine preporuke u praksi.

Iz Kirovakana mi je došao časni liječnik od šezdeset četiri godine. Rekao mi je da je bio teško bolestan, ali da je, zajedno sa suprugom, prije više od godinu dana prešao na sirovojedenje i da je zbog toga ozdravio. Također mi je rekao da je ravnatelj katedre za higijenu prehrane na Institutu za medicinu u Jerevanu, dr. A. Harootiunian,* održao je predavanje u Kirovakanu u nazočnosti liječnika, pacijenata i, iznad svega, onih koji jedu sirovo. Na kraju predavanja,

pitanje sirove prehrane došlo je na raspravu. Brojni sirovojedci, koji su mjesecima ležali u bolnicama bez ikakvog rezultata, a sad su se sirovojedom izliječili, zahtijevali su da se pregledaju njihovi bolnički kartoni i da se naprave odgovarajuće usporedbe s njihovim sadašnjim stanjem. Također su željeli znati zašto je govornik javno kritizirao jedenje sirovog materijala bez ispitivanja relevantnih činjenica. Jedan od sirovojedaca čak je ustao i pitao liječnika iz Kirovakana prepoznaje li ga. Nakon što je dobio negativan odgovor, nastavio je: 'Ja sam pacijent čiji ste slučaj smatrali prilično beznadnim i kojeg ste otpustili iz svoje bolnice da umre kod kuće. A danas sam, zahvaljujući sirovojedstvu, savršenog zdravlja.' Doktor je stajao zapanjen."

Siranoush Babakhanian, 33 Poushkini, Erevan.

*Ovaj čovjek (Harootiunian) je prethodno umetnuo članak u a novine pod nazivom "Komunist"!! objavljen u Erevanu (1964, br. 17I), u kojemu se ne poriču dobrobiti sirove prehrane! Ograničio je njegovu upotrebu samo na ograničene slučajeve određenih bolesti, au isto je vrijeme hvalio pogubne životinjske bjelančevine i umjetne vitamine. Na kraju je upozorio svoje čitatelje da se ne hrane prirodnom hranom bez savjeta liječnika. Na ove tvrdnje već sam dao porazan odgovor u svom armenskom djelu pod naslovom "Putevima sirovojedenja".

***

Ova dama je svekrva poznate armenske pjevačice (Ofelia Hambardzumyan), vrlo inteligentne dame koja mi je do sada napisala trinaest pisama, neka od njih ću spomenuti na sljedeći način:

20. studenog 1966.:

Poštovani gospodine Hovannessian,

"Prije gotovo dva mjeseca pročitao sam Vašu knjigu o sirovojedstvu, koja mi je posuđena na samo jedan dan, s takvim uzbuđenjem, entuzijazmom i ukusom, od riječi do riječi, da pero ne može i ne može opisati. U prošlosti, Bio sam slijep

jureći prema smrti, s biljegom lažnog tijela na mom licu dugi niz godina. Ali rano je nestao u sirovojedstvu.

Još nisam bio pročitao tvoju maestralnu knjigu, kad sam poslao svu kuhanu hranu i bočice s lijekovima i kapsule koje nikad nisu odvajane od mene u kantu za smeće. Bio je moj 61. rođendan kada sam prihvatio ovaj tvoj poklon i odlučio biti raw vegan. Nikada neću zaboraviti ovaj dan; Možete vrlo dobro pretpostaviti kakve su se promjene dogodile u mom uništenom tijelu. Proteklih godina, pod pritiskom raznih bolesti, imao sam mučan život. Osobito su mi zagušljiva kvaterova bolest i nepodnošljivi išijas krali san. Nakon što sam se oslobodio okrutnog stiska bolesti, postao sam aktivan, snažan i stasit čovjek te sam po cijele dane trčao uokolo poput jelena. Ne mogu naći riječi da izrazim svoju zahvalnost; O genije nad genijima, dragi moj prijatelju

Prihvatite pozdrave daleke prijateljice koja je ponosna što traje ime je isto kao i tvoje (Ter Hovannessian). Sada ne mogu podnijeti kako ljudi unose otrovne tvari u svoja tijela? Patim kad se sjetim kako sam iz neznanja svoje najmilije pozivala u svoju kuću i svojim rukama im davala kuhana jela.

Prije sirove prehrane otkucaji srca su me obavijestili o mogućem udaru, koji se po mom mišljenju smatrao ugodnom i lakom smrću, ali sada želim živjeti da čitam svojim očima i čujem svojim ušima da je ime mog brata na jezicima cijeloga svijeta. Tvoj rad je mudar, kuhaŋa mora biti srušena, pobjeda će doći k tebi.

2. kolovoza 1967.:

"Sada savršeno zdrav i napredan, kao pravi čovjek, šaljem ti moje treće pismo. Osjećaja moga srca toliko je da ih ne mogu napisati na papir; Tebi dugujem svoje sadašnje zdravlje, o spasitelju čovječanstva, o moj dragi brate, mogu li te zvati svojim bratom?

Kad nisam dobio od Vas odgovor na prethodna dva pisma, posudio sam Vašu veliku knjigu od svojih prijatelja i prepisao je sve u tri debele bilježnice. Sada ovaj primjerak mijenja vlasnika. Kasnije sam saznao da ste slali knjige i pisma, ali nisu stigla do mene.

Ovdje se broj onih koji vjeruju u sirovo veganstvo povećava iz dana u dan; Među njima ima i liječnika. Većina njih dolazi k meni po

neka pitanja, promoviram sirovu hranu; Pravim kolače, halvu, salate i sirove dolme i pokazujem ih ljudima, štampam njihove upute i dijelim ih među ljudima, na kolače s grožđicama pišem tvoje ime; Kupio sam jednu od ovih torti za tvoju sestru. Plakala je, zagrlila me i rekla: "Od danas smo dvije sestre. Vrata moje kuće uvijek su ti otvorena." Dala mi je drugi tom tvoje knjige.

Često srećem tvoju sestru, čitam tvoja pisma i dokumente, gledam fotografije, s velikim sam suosjećanjem gledala fotografije Vaše dvoje djece koja su potrošena "okrepljujućom" hranom i "učinkovitim" lijekovima; Oni su bili žrtvovani, ali umjesto toga danas su tisuće ljudi spašene od sigurne smrti i šalju pozdrave u njihovo sjećanje. Veliki geniji u prošlosti su zbog ove vrste hrane i lijekova ostavili nedovršen posao i propali... a samo ste vi otkrili ovu tajnu. Neka zanijemi jezik koji se usuđuje negirati ove činjenice.

Sada da pričam malo o sebi. Mislim da bi bilo zanimljivo da znaš kakva sam bila prije nego što sam počela jesti sirovo i kakva sam sada. Imao sam sedamnaest godina kada sam imao jake bolove na desnoj strani leđa. Liječnici nisu mogli razumjeti uzrok i samo su mi lijekovima i masažama stvarali nelagodu. Nakon šest godina, konačno su me odveli u bolnicu umirući. Ispostavilo se da mi je desni bubreg pun kamenja i gnoja. Profesor koji mi je operirao bubreg bio je intelektualac koji bi, da je živ, objema rukama potpisao vaša otkrića; Rekao mi je da su ti doktori zbog masaža i štetnih lijekova pojeli pola bubrega i nasmijao se. Naredio mi je da zauvijek zaboravim na meso, jaja, kisele krastavce, mineralnu vodu i slanu hranu i da jedem više povrća i voća.

Ovog sam se reda držao dvije-tri godine, kad sam se osjećao bolje, počeo sam opet sve jesti. Malo po malo, moj apetit je rastao, a težina mi je rasla iz dana u dan; Kao i drugi, mislio sam da je to znak zdravlja, ali pokazalo se suprotno. Prvo je počela jaka glavobolja, zatim su mi otekle noge, a u četrdeset četvrtoj godini umjetne zube zamijenili su prirodni. Moja tjelesna težina dosegnula je osamdeset dva kilograma; Okruživali su me nedostatak daha, kronični kašalj, lupanje srca i kiseli želudac. Kasnije se pojavila guša koja

okružio moj vrat poput tvrdog jajeta. Liječnici su htjeli operirati, ali sam odbila. Tada su mi išijas, arterioskleroza, krvni tlak, hemoroidi, giht itd. oslabili cijelo tijelo do te mjere da nisam mogao hodati.

Moja soba je bila kao apoteka tableta aspirina, piramidena, valokardina, milokardina, analgina, beloida, kapodiazita i drugih otrova, koji su činili pola moje hrane. Razočarali su me liječnici i kako su svi govorili da su ti simptomi povezani s godinama, mislila sam da je došao kraj mog života. Bio sam umoran od ovog svijeta i samo sam poželio da jedan običan udarac prekine ta poniženja. Nije mi palo na pamet da bi se čudo moglo pojaviti i spasiti me od ove noćne more. Ali ovo je spojeno. Sada je vrag od sedamnaest kila nestao (pismopisac zaboravlja da je njezino prvobitno tijelo u ovom razdoblju sirovojedenja nakupilo sedamnaest kilograma svježih i zdravih stanica, odnosno vrag nije imao sedamnaest kila, nego trideset četiri kile, a možda i više) i hodam s jednog kraja grada na drugi kraj grada sa stvarnom težinom od šezdeset i četiri kile i penjem se uz 132 stepenice tvornice konjaka s teškom prtljagom do sestrine kćeri koja je tamo na klinici i jer radnici a tamošnji liječnici potpuno su upoznati s mojim dosadašnjim stanjem, iznenađeni su.

Pogotovo kad mi izmjere tlak i vide trinaest umjesto devetnaest. To će ih natjerati da promijene mišljenje i zapravo istina pobjeđuje. U svojoj kući pripremam ukusnu sirovu vegansku hranu i nosim im je, oni jedu, a ja kažem: "Hovannessian besplatno šalje svoje knjige u cijeli svijet. Ja također častim ljude sirovom hranom, jedite koliko hoćete." U ovoj sreći živim već deset mjeseci...

Želim reći nekoliko riječi o svojoj detoksikaciji. Bolovi mojih bolesti bili su toliko jaki da nisam osjetio prve reakcije detoksikacije, samo što sam više jeo, više se nisam mogao zasititi. Na lijevoj strani tijela pojavio mi se crveni osip koji je također bio bolan, ali je ubrzo prošao. Koža mi se na nekim mjestima osušila, svrbjela, perutala i bilo mi je bolje; Boja mog urina ponekad je bila jarko crvena, a ponekad bijela i gusta, ali sada je bistra poput vode. Imao sam nekoliko jakih glavobolja koje su se same od sebe smirile. Od prvog dana sirove hrane zaboravila sam da na ovom svijetu postoji lijek. Ne mogu vjerovati

moja bijela kosa sada je posijedila i vraća se u svoju izvornu boju."

Pismo broj 12 - 07.05.1971

"Imam toliko novosti da ne znam gdje da počnem, a gdje da završim. Jednog dana sam otišla u bolnicu zbog nekih administrativnih poslova, vidjela sam doktoricu kako drži tvoju knjigu u ruci, okupivši oko sebe još nekoliko doktora i entuzijastično objašnjavajući kako je njezinog šogora sirovo veganstvo spasilo od teške bolesti bubrega. Zatim je rekla: "Pismo svekrve Ofelie Hambarsoumian također je u ovoj knjizi." Ǧni se da nije ne poznaješ me. Pogledao sam knjigu i vidio da je to fotokopija iste knjige koju sam potpisao i dao ljudima. Budući da je tvoja knjiga vrlo rijetka, bit će fotokopirana tako da je više ljudi može koristiti. Kada ovo Doktorica me prepoznala, zamolila me da jednog dana odem kod pacijentice, otišla sam na dan koji smo dogovorili.

Bivši pacijent po imenu Ozonian, sada potpuno zdrav, organizirao je raskošnu zabavu; On je veterinar, žena mu je liječnica, brat mu je sveučilišni profesor, žena mu je također liječnica, okupilo se nekoliko novinara i još neki novi sirovojedi. Dr. Abajian iz Kirovakana, ušao je s nekoliko novih sljedbenika sirove prehrane.

Ozonian je prije godinu dana kad je bio teško bolestan napisao pismo na tvoju staru adresu, ali mislim da do tebe nije stiglo. Ovo pismo je toliko zanimljivo i vrijedno da ga kopiram i šaljem Vama. Kao što vidite u pismu, on je prije godinu dana bio toliko bolestan da su se u njega razočarali, ali sada svoj posao obavlja potpuno zdrav; Ozonsko pismo:

"Ne znam kojim jezikom da izrazim svoje iznenađenje i poštovanje prema tebi koji si najveći filantrop i najveći znanstvenik ovog doba. Iako sam zbog bolesti bubrega toliko slab da ne mogu pisati nekoliko riječi čak i mojoj najbližoj rodbini, ali tebi pišem sa svom radošću. Ti si jedina osoba na cijelom svijetu kojoj mogu pisati, ali ne mogu ne pisati. Moj brat je donio tvoju knjigu i inzistirao da Pročitala sam je, sjela sam u krevet samo da ga ne uvrijedim i nerado počela čitati knjigu koja je bila otrgnuta od previše čitanja; ali nisam mogla odustati od ove očaravajuće knjige,

jer njegov oštar i strastven jezik, kao i tvoje duboke i željezne misli, očarale su cijelo moje biće. Upravo vas je tragična smrt ove djece poslala u skrivene podrume znanstvenog oceana u potrazi za istinom. Duboka tuga uzrokovala je da postanete sunce biologije. Zbog toga čovječanstvo duguje Vaše dvoje djece i njihova će imena uvijek ostati u sjećanju naroda. Nakon što sam pročitao vašu knjigu, odmah sam postao sirov i ne čekajući rezultat iscjeljenja, izražavam svoju zahvalnost. Jer sam bio siguran u istinitost vaših izjava; Budući da sam veterinar i dobro poznajem biologiju, mogao bih bolje razumjeti veličinu vaših riječi. Sve ideje biološke znanosti, koje su desetljećima bile duboko ukorijenjene u mom mozgu, promijenile su se u jednom danu. Siguran sam da će budućnost pokleknuti pred vašom veličinom, jer nijedno veliko otkriće nije ostalo skriveno. Imam 40 godina. Imam kronični nefritis, moje stanje je vrlo ozbiljno. Dušik u krvi mi je 65-90 i ne pada.

Ležeći u krevetu, samo dišem za tebe, siguran sam da ću biti dobro. Bit ću dužnik svojoj majci što me rodila, a tebi dužnik za nastavak života, zauvijek..."

Još jedna zanimljiva vijest: jedan od novinara časopisa "Science & Life" došao je u Erevan iz Moskve kako bi proveo istraživanje o razvoju živih bića.

U kući novinara sirovojeda okupilo se nekoliko liječnika i iskusnih sirovojeda koji su napisali izvještaj. Potražio me je i 15. studenoga 1971. pismo broj 13 (napisao sam detaljno pismo uredniku lista "Avangard") očito je imalo učinka, jer sam telefonom obaviješten da specijalist za bolesti probavnog sustava sustava, profesor Jivan Shmavonyan , želio je upoznati mene i neke druge sirovojede. Što sam mogao nego napraviti party za aktivne sirovojede. Nekoliko dana prije zabave uzeo sam godišnji odmor iz ureda i bez imalo srama pokušao postaviti stol koji će biti nov i za one koji jedu uživo.

Sirovi kruh, kekse, basaq, kao i razne sirove džemove od listova cvjetova, sjemenki nara, čak i od zelenih oraha koje pravim svake godine u proljeće, a i uz razne salate, ukrašavala sam

tri velika stola toliko da je teško reći. Neko vrijeme nitko se nije usuđivao taknuti tri velike torte na kojima blista tvoje ime. Napokon sam ga izrezao i pustio. Stol je jaukao od težine voća i voćnog soka!



Aterhovljeva sestra (Siranush BabaKhanian) se vidi u sredini, s njezine lijeve strane je profesor Shmavonyan, a Haikanush Ter Hovannessian stoji iza nje.

Sastanak je zakazan za 24. listopada 1971. u 16:00 sati. Dva sata unaprijed poslao sam po tvoju sestru da se prvi pristigli rukuju s njom kao tvojom predstavnicom. Najprije je sam uvaženi profesor ušao i sa mnom se objema rukama rukovao s nasmijanim licem i s velikim poštovanjem dočekao vašu sestru. U drugom trenutku svi gosti sirovojedi bili su liječnici, sveučilišni profesori, novinari, učitelji itd., odjednom je ušlo oko četrdeset i pet ljudi. Bio sam šokiran, upravo je u tom trenutku u svom autu stigao dr. Abajian s četiri agilne i vesele dame iz Kirovakana; Najprije je govorio o svojim bolestima i uputio Vam je svoju zahvalnost što ste se riješili ovih bolesti i poželio sve najbolje za Vas i Vaše zdravlje.

Potom su svi živojedi jedan za drugim održali govor i dali detaljna objašnjenja o prošlim bolestima i sadašnjem zdravstvenom stanju. Profesor je mirno sjedio, pažljivo slušao i bilježio u svoju bilježnicu. Većina uzvanika ga nije poznavala, kada je ustao i predstavio se nakon završenih reportaža živojeda,

svi su sjeli i počeli nijemo slušati. Počeo je polako govoriti o svojim namjerama i planovima.



Jedan od sveučilišnih profesora čita Hovannessianovo pismo. Dr. Abajian sjedi s njegove lijeve strane.

Rekao je: "Hovannessian je zapravo napravio sjajan posao. Povijest pokazuje da je većina poznatih znanstvenika potekla od običnih ljudi; Iako Hovannessian nije liječnik, ali svojim otkrićem stoji iznad liječnika i ima pravo biti znanstvenik. Iako ima neprijatelja, ali istina je da on pobjeđuje. Sve ste rekli, citirali, ali ove riječi ostaju u vama. Trebalo bi organizirati populaciju, napraviti statistiku svih živojedaca, utvrditi koje su bolesti imali u prošlosti i kakvo je njihovo stanje sada, te nam dostaviti te dokumente". Prema njegovom prijedlogu izabrano je povjerenstvo od 15 ljudi, a u njemu je bilo upisano i moje ime.Odlučili smo da se takav sastanak formira jednom u tri mjeseca.

Profesor je rekao da razmišlja o osnivanju sirovo-veganskog lječilišta, bilo je riječi i o osnivanju sirovo-veganskog restorana. Na kraju, uz profesorov zahtjev, predočio sam nekoliko fotokopija vaših pisama, pisma indijske vlade,

pismo koje sam napisao "Avangardi", i pismo Ozonijana i Makarijana. Sve salate i ostala jela s velikim je už itkom jeo i pitao kako ih pripremiti. Gostima sam podijelila deset primjeraka formulara za salatu koje sam imala. Ovo nije jedna od verzija koje sam vam poslao, ova je potpuno nova i kompletna.

Susret je trajao od 16 do 21 sat. Na odlasku, proffecor je jednu svoju posjetnicu dao meni, a drugu Siranoushu i zamolio nas da uvijek budemo u kontaktu s njim. Rekao je Siranoushu: "Stvarno bih ž elio vidjeti vaš eg brata, posavjetovati se i zajedno pripremiti uč inkovit plan da uskoro stignemo na odredišt e. Teš ko je dobiti dozvolu za putovanje u inozemstvo; piš ite svom bratu, mož da mož e iskoristiti svoj utjecaj pripremiti pozivnicu"

Profesorova adresa: Jivan Mambre Shmavonyan, Papazian br. 17, Yerevan."

Haikanoush Ter Hovannessian, 10 Alaverdian St. Erevan.

Pismo vlade Indije:

Indijska informativna služ ba - TS Kanwar

Teheran, 4. siječ nja 1971., Veleposlanstvo Indije. suradnik za tisak

"Kako smo obaviješ teni, objavili ste knjigu pod naslovom "Sirojedstvo". Mož ete obavijestiti da je vlada Indije imenovala odbor za donoš enje odluka za Nature Cure, koji provodi studije o napretku i razvoju Nature Cure.
Vaš a je knjiga dana ovom povjerenstvu, koje je prepoznaje i smatra da bi to bilo dobro djelo. Stoga Ministarstvo zdravstva i planiranja obitelji Indije razmiš lja o jeftinoj prodaji ove goleme knjige (samo pet rupija) za njezinu distribuciju. Oni neć e profitirati od prodaje ove publikacije.

Bili bismo vam vrlo zahvalni ako biste ljubazno dopustili Indijska vlada da objavi ovu knjigu na engleskom i na ostalih dvanaest lokalnih jezika.

Također, javite nam je li ova knjiga až urirana od Izdanje iz 1967. godine. Ili ga ž elite izmijeniti u bliskoj budućnosti?

Stoga ćemo biti zahvalni ako imamo potrebno dopuštenje da možemo objaviti ovu knjigu u Indiji."

TS Kanwar.

To je najaktivnija zdravstvena ustanova u Indiji koju je 1964. godine osnovao Mahatma Gandhi. Redovito distribuiraju moje knjige i biltene u Indiji. Ministarstvo zdravstva Indije je upoznato s mojom knjigom od strane ove institucije. Evo nekih dijelova iz pisama koje mi je ravnatelj te ustanove pisao:

"Čitao sam o vama prije pet godina u British Vegetarian Magazine, na koji nisam obraćao puno pozornosti i skoro sam ga zaboravio; Sve do prošlog mjeseca, jedna Meksikanka koja tamo vodi sanatorij ostala je kod nas tri tjedna i pohvalno govorila o vama sirova hrana.Od tada vas nestrpljivo pokušavam kontaktirati i naručiti knjigu,ali kako da nađem vašu adresu?Ali prije par dana došla su nam dvojica koji su već pet godina na sirovoj hrani i dali mi vašu Ovaj je institut osnovao Gandhi i ja sam imao sreću raditi tamo deset godina tijekom posljednjih godina njegova života.

NATURE CURE CENTER, Uruli-Kanchan, Indija

Predsjednik Izraelskog veganskog društva, glavni urednik "Nature and časopis Zdravlje:

"Hvala vam puno na poslanim biltenima. Trudimo se da ih dobijemo onima koji ih najviše žele koristiti. Do sada smo prodali stotinu svezaka vaših knjiga; U maloj zemlji u kojoj većina stanovništva ne zna engleski, prodati toliko knjiga je zaista veliki uspjeh. Šaljem vam naslovnicu časopisa "Priroda i zdravlje" (TEVA UBRIUT) na kojoj je otisnuta i prekrasna fotografija šestogodišnje Anahit. Sada pripremam članak za tisak s fotografijom dvanaestogodišnje Anahit."

Jaacov Grabois, 10 Hateyna St. Nevey Oz. Izrael

Ovaj liječnik je predsjednik Britanskog vegetarijanskog društva, koji ima praksu u Londonu, a nakon što je pročitala moju knjigu, bila je

uvjerena i daje moju adresu svojim pacijentima i propisuje knjigu sirove prehrane. To dokazuje sljedeće pismo:

"Pročitao sam vašu knjigu o sirovoj hrani. Dr. Lato mi je propisao dijetu sirovom hranom za liječenje raka. Dao mi je vašu adresu da s nje mogu naručiti knjigu. Poslat ću deset dolara poštom i molim vas pošaljite mi tri knjige i šest biltena."

Gospođa Campbell Moodie, 31 Linden Garden, London, W. 2

Gospođa VERA STANLEY ALDER:

“Dragi slavni prijatelju, dvaput sam pažljivo pročitao tvoju knjigu i osjetio to ova će knjiga otvoriti novu eru za čovječanstvo. Vrlo je potrebno staviti ovu knjigu pred oči ljudi kako bi konačno zavladao opći život u svijetu. Vi ste genijalac koji je uspio prepoznati jednostavnu i savršenu istinu i objasniti je ispravnije od svih nutricionista čije sam knjige do sada pročitao.

Godinama sam ljudima naglašavao da je čovjek frutarijanac i da će se tako riješiti problemi svijeta i stvoriti zlatni svijet. Vaš moto ("ne kuhaj") eliminira sve razloge, mjere, umjerenosti, jednostavnim i osnovnim redom. Eliminirat ćeš statistike i ostalo o čemu se do sada govorilo, a na njihovo mjesto ljudima ćeš pružiti pravo zdravlje i sreću.

Vaše otkriće, kao i otkriće elektriciteta, djelo je genija, a mož da su i ljudi koji vas razumiju geniji.

Učinit ću sve što je potrebno da tvoja knjiga postane poznata; Trenutno uređujem knjigu, pišem drugu knjigu i držim predavanja. Dani su prekratki za takve stvari. Sada je situacija u svijetu kritična, ali moj suprug i ja smo ohrabreni, u smislu spoznaje da ste vi i vaš rad i vaš uspjeh još uvijek na ovom svijetu. Prihvatite činjenicu da smo vrlo blizu vas.

Šaljem Vam jednu svoju knjigu. “Već godinama smo vegani, ne pušimo i ne pijemo alkohol, a sada suprug i ja koristimo vašu metodu.”

«WORLD UNION FELLOWSHIP» 8 First Avenue, London.

BIT ZDRAVLJA» Najviši izdavač i zakona o zdravlju i ž ivotu:

29. travnja 1968.:

"Dobio sam vašu knjigu. Ne samo da smatram da je ova knjiga izvrsna, ali se savršeno uklapa u moje misli, postupke i spise. Sada izdajemo časopis pod nazivom "ESENCIJA ZDRAVLJA". Osim izdavanja ovog časopisa i svojih osobnih knjiga, ž elim prodavati strane knjige koje ljudima pokazuju pravi put. U tu svrhu sigurno je da bi Vaša knjiga trebala biti uvrštena među moje knjige, pa Vas molim da me obavijestite o uvjetima veleprodajnog popusta."

24. svibnja 1968.:

"Sretan sam što vam mogu poslati ček od 82,5 dolara za pedeset svezaka knjiga o sirovoj hrani. Ako ste voljni dati nam prava za tiskanje knjige, rado ćemo to prihvatiti. Imamo sve alate da je objavimo."

Box 2821, Durban, Juž na Afrika.

DAULAT RAM JAVNA MISIJA:

"Iznenadit ćete se primiti ovo pismo; Vjerujte mi, nakon što su vidjeli vašu knjigu, svi članovi upravnog odbora ovog instituta bili su ne samo duboko pogođeni, već i potpuno uvjereni da se samo sirovom hranom stanovništvo mož e spasiti od sve bolesti. Naša zajednica je dobrotvorna organizacija. Odlučili smo pokrenuti pokret sirove hrane u Indiji. Ako nam dopustite da tiskamo vašu knjigu na engleskom i lokalnim jezicima, prvo ćemo besplatno distribuirati deset tisuća primjeraka. Mi ćemo obratiti se i Ministarstvu zdravstva da i oni u svojim aktivnostima razmotre ovu problematiku.Odlučili smo dokazati istinu i u bolnicama.

Znamo da vaša filozofija ima svoje protivnike u smislu osobnih interesa, ali u zemlji kao što je Indija, gdje je većina stanovništva siromašna i gladna, sirova hrana će pronaći pogodno tlo i uzrokovati milijune ljudskih bića koja kao rezultat kuhana hrana i navike i krivi običaji trpe, spasi se. „Kasnije, kad bude tvoja knjiga

objavljen i rezultat je postignut, poslat ćemo poziv da dođete u Indiju sa svojom obitelji i vidite rezultat vlastitim očima."

Krishan Mohan, potpredsjednik. 17- B, Asaf Ali Rd. New Delhi

Nakon što sam dobio pismo od indijskog veleposlanstva, odlučio sam pokušati ponovno i obavijestiti vlasti naše zemlje o ovoj pobjedi. Prvo sam napisao sljedeće pismo MohamadReza Shahu Pahlaviju, priložio sam svezak perzijskih, engleskih i armenskih knjiga Carskom uredu.
pismo:

"Ponosan sam što vam mogu donijeti iznimno sretnu vijest koju je na prvu može da teško zamisliti.

Kao rezultat mog tridesetogodišnjeg truda, studija, istraživanja i iskustava, danas je definitivno dokazano da su uzroci svih bolesti uzrokovani konzumacijom kuhane hrane, kemikalija i drugih mrtvih tvari koje ljudi nesvjesno unose u svoje tijelo. U to sam se uvjerio kada sam izgubio dvoje svoje voljene djece, jedno u desetoj, a drugo u četrnaestoj godini, zbog propisivanja "učinkovitih" lijekova i "okrepljujuće" hrane od strane poznatih liječnika. Detaljna knjiga koju sam napisao na armenskom tiskana je i objavljena 1960. godine, zatim sam, da bih obavijestio svoje perzijske sunarodnjake/sunarodnjake 1963. godine, privremeno objavio mali pamflet na perzijskom, čiju sam kopiju predstavio u isto vrijeme. Navedenu knjigu zapazio je gospodin Pahlbod, ministar kulture i umjetnosti. Pozvao me i nakon nekoliko sastanaka upoznao s dr.

Abbas Nafisi, generalni sekretar Red Lion and Sun. Gospodinu dr. Abbasu Nafisiju i dr. Abolqasemu Nafisiju, voditelju rodilišta Khaje Nouri, svidjele su se moje ideje i mišljenja i obećali su svaku vrstu pomoći i suradnje; U svrhu preliminarnih istraživanja o sirovoj hrani, upoznali su me s sirotištem Nemooneh i dječjim vrtićem broj jedan te dječjom bolnicom Bahrami. Nažalost, tu sam naišao na poteškoće, jer je bilo potrebno neke liječnike i zaposlenike odvojiti od starih pogrešnih ideja i upoznati njihove misli s novim idejama, pa je zbog odgađanja posla moj trud ostao uzaludan i privremeno sam napustio bavljenje stvar. Naravno, s velikim

Nažalost, pogotovo jer sam pomno promatrao štetne učinke njihovih pogrešnih prehrambenih navika.

Uglavnom, upravitelji navedenih ustanova kao i svi liječnici nisu obraćali pažnju na stvarni učinak mrtve hrane i hranili su sve pacijente samo kuhanom i nevitalnom hranom, poput restorana, koji 100% uzrokuju bolesti. Nakon neuspjeha u vlastitoj zemlji, odlučio sam svoje ideje iznijeti znanstvenicima stranih zemalja, kako bih možda na taj način dobio valjane i nepobitne dokaze za provedbu svog plana u svojoj domovini. Sada kada je došlo vrijeme, osjećam da je moja sveta dužnost prenijeti ovu važnu informaciju vama koji ste svoju namjeru pokazali svijetu bijelom revolucijom šaha i naroda.

Moja je knjiga na engleskom prvi put tiskana i objavljena 1963. i prodana je. Zatim sam 1965. godine objavio drugu knjigu na armenskom jeziku, a dvije godine kasnije preveo sam istu knjigu na engleski jezik, uz koju sam vam ih poslao svaku od njih. Deset tisuća svezaka tih knjiga i oko pola milijuna besplatnih letaka poslao sam svojim osobnim sredstvima i sredstvima političarima stranih država, novinama, institucijama, sveučilištima itd. I ove sam godine tiskao deset tisuća pamfleta na armenskom jeziku kako bih ih dao ljudima besplatno. Rezultat ovih aktivnosti bio je da danas u zemljama svijeta, posebno u Americi, Indiji i Armeniji, postoje stotine tisuća ljudi koji su sirovi vegani, većina njih su bili pacijenti koji su bili razočarani liječnicima, a sada nastavljaju svoj život u savršenom zdravlju. Dobivam tisuće pisama zahvale od njih. Gotovo svi vegani i naturopatski liječnici i druge napredne zdravstvene ustanove šire moje knjige i letke i pokreću opsežne reklame o sirovom veganstvu; Objavljuju moje objave u svojim novinama, grade sanatorije za sirovo veganstvo. U Meksiku je osnovano sirotište za sirovu hranu. Moja knjiga se prevodi na španjolski u Argentini i na hindski u Delhiju i trenutno se tiska. BBC je moju knjigu predstavio na TV-u i čitao njezine dijelove ljudima; Liječnici filantropi u Europi, Americi itd. daju moje obraćanje "neizlječivim" pacijentima i preporučuju čitanje

knjiga o sirovojedstvu. Biolozi Erevanske akademije brane i podržavaju moje stavove u mjesečniku "Science & Technics".

Otkako je moja velika knjiga na armenskom objavljena prije deset godina, porastao je broj onih koji jedu sirovo u Erevanu. Uspostavljaju međusobne odnose i organiziraju zabave i proslave temeljene na sirovojedstvu. Mnogi liječnici su također viđeni među ovim jelima sirove hrane; Predstojnik i profesor katedre za prehranu Jerevanskog sveučilišta organizira predavanja o sirovojedstvu, a na tim skupovima govore ljudi koji su spašeni od teških bolesti.

Na primjer, liječnica koja je bolovala od paralize i bila nije se mogao kretati četiri godine, ustao je nakon četrnaest mjeseci sirove hrane i sada je savršenog zdravlja. Još jedan zanimljiv primjer: jedan moj rođak, dvadesetosmogodišnji mladić, patio je od slabosti živaca i teško je mogao pokretati ruke i noge; Nije se obazirao na moje besplatne upute, putovao je Europom tri puta i potrošio više od milijun riala dok konačno nije dobio knjigu o sirovojedstvu u Lausanni od poznatog neurologa koji je pročitao moju knjigu i upoznao istinu. Vratio se u Teheran.

Postoje tisuće sličnih dokumenata u relevantnom spisu i ja spreman sam ih predstaviti svakoj imenovanoj osobi. Uostalom, najveći uspjeh koji mi je nedavno došao je to što je vlada Indije službeno prepoznala moju knjigu kao korisnu i odlučila ju objaviti i preporučiti je za čitanje ljudima u Indiji kako bi mogli slijediti upute knjige . i biti spašen od bolesti, siromaštva i gladi.

Danas je definitivno dokazano da oni koji izbjegavaju konzumaciju kuhane hrane, otrovnih lijekova i drugih mrtvih tvari slobodni su od svih bolesti, bilo lakih ili teških, kao što su srčani udari, rak, dijabetes, zarazne bolesti, prehlade. itd su spremljeni. Dostupni dokumenti dobro dokazuju da otvaranjem novih bolnica broj pacijenata proporcionalno raste; Zato što su bolnice, ljekarne i kuhinje izvori izbijanja bolesti; Dakle, nema potrebe graditi nove bolnice, ali treba stvoriti uvjete da bolnice ostanu bez pacijenata i zatvaraju se jedna za drugom, a

ovo stanje je samo u promjeni načina na koji ljudi jedu. Suprotno onome što neki ljudi misle, to je vrlo lako učiniti.

Kako je Vlada Indije odlučila, prije svega, potrebno je preporučiti naciji čitanje knjige sirove hrane, a drugo, treba službeno objaviti da je kuhanje neprirodan i nebitan čin. Trebalo bi postojati ograničenje za lažne i obmanjujuće reklame mrtve hrane, otrovnih lijekova i kemijskih vitamina.
Umjesto da farmerima dijele otrovne lijekove, službenici Health Corpsa mogu ih naučiti kako uzgajati neko živo povrće. i proklijale pšenice, pripremljene ukusne i jeftine zdrave hrane, ili kako čovjek može potpuno zadovoljiti svoje tijelo sa dva riala žive pšenice, dva riala datulja i dva riala povrća i živjeti bez bolesti.
Putem tiska, radija i televizije moguće je upozoravati i propisivati narodu o promjenama u prehrambenim navikama, pripremanju žive i stvarno okrepljujuće prirodne hrane; Bolnice se mogu postupno pretvoriti u sanatorije; Način prehrane jaslica, sirotišta i bolnica trebao bi postupno postati obavezan sirovo-veganski.
Kao rezultat toga, ljudi sele te sanatorije u svoje domove i postaju sami sebi liječnici. Uskoro će bolnice ostati bez pacijenata i jedna za drugom zatvarati. Postupno će se smanjivati konzumacija svih vrsta duhana, pića, mesa, ribe i drugih štetnih tvari.

Bademi, pistacije, datulje, grožđice i takve vrijedne namirnice i još mnogo voća i povrća se izvozi u druge zemlje po najnižim cijenama, to treba zaustaviti i ne smije se izvoziti. Tako će ovdje uzgojenu hranu konzumirati naši ljudi i kao rezultat toga, životni standard ljudi će porasti, a njihov negativan stav će se smanjiti.
Nestat će krađe, kriminala i krivotvorenja. To, što se na prvi pogled čini nemogućim, za nekoliko godina postat će stvarnost u našoj domovini.

Ne trebamo se obazirati na apsurdne, lažne i zablude nekih srebroljubivih i nemilosrdnih liječnika, jer oni ne samo da svojim tvrdnjama nisu uspjeli pronaći ni najmanji lijek za sprječavanje bolesti, već i svojim pogrešnim postupcima i

greške su uzrokovale širenje ovih bolesti. Odgovor na sve te rasprave samo je definitivan rezultat rada i djelovanja. Ako im rezultat dobiven u mojoj obitelji, kao i kod sirovojedaca koji su rasuti po drugim zemljama, nije dovoljan, ako dobijem dovoljno olakšica i sredstava, spreman sam djelom dokazati i dokazati istinitost svoje tvrdnje. u kratkom vremenskom periodu.

Moja molba je da strpljivo čitate knjige i obavijesti koje sam vam poslao na engleskom."

"U nazočnosti najvećeg spasitelja čovječanstva od siromaštva i bolesti:

Ja sam umirovljeni časnik carske vojske, koji je umirovljen s osamnaest godina i tri mjeseca staža zbog pretjerane pretilosti 1344. godine (po perzijskom solarnom kalendaru) prema odluci medicinskog vijeća vojske prema mom dosjeu teške bolesti koja je bila dogovorena. Prije nego što sam neko vrijeme otišao u mirovinu kako bih liječio pretilost, od koje sam dobio oko 125 kg, prepisane su mi tablete za mršavljenje poput Metricala i uzimao sam ih, a kao rezultat toga moja je težina dosegla 150 kg i nastavila rasti. Sve dok nisam bio potpuno lišen moći za rad. Onda sam prepisivanjem vitamina, ćevapa i druge hrane dobio i astmu. Odlučeno je da me se umirovi, dakle bez beneficija, odnosno s nepunom plaćom. U to vrijeme kada me je mučila astma, poslali su me na alergološko odjeljenje vojne bolnice br. 502 i dali mi osamnaest vrsta injekcija u ruke, a za svaku koja je natekla rekli su da si alergična na te stvari, naravno da su sve natekle, ali dvije-tri Razmotrili su ih čim peticija nije bila prazna i rekli da si alergična na njih i da trebaš davati injekcije tri puta tjedno; Kao rezultat toga, dobila sam srčanu astmu i prepisivanjem drugih tableta kao što je Valium, sirupa za dojke i smrtonosnih lijekova, otkazali su mi bubrezi i jake bolove u trbuhu. Tada mi je težina porasla sa 160 kg i opet uzimanjem jakih tableta kortena koje mi je doktor prepisao, svakim danom sam bila sve deblja i dobila sam tzv. Courtney pretilost i opet

na odjel iste bolnice na vječno liječenje! Nakon operacije pupčane kile liječnik mi je rekao da sam ti ispraznio trideset milijuna jedinica penicilina u želudac; Sada shvaćam da sam s tim penicilinom došao na prag smrti. U to vrijeme je moja kćerkica imala reumatizam srca i morala je svaki tjedan ubrizgati milijun i dvjesto penicilina (Penador) do 18. godine. S druge strane, mom sinčiću noge su bile krive sa strane i patio je od -nazvan rahitis. Moja supruga, koja pati od neimaštine i mnogih bolesti mene i moje djece, podnijela je tužbu sudu za uzdržavanje obitelji i tražila alimentaciju, a ja zbog male plaće nisam mogao plaćati alimentaciju, razveo sam se od nje, znači spasiti je od ovog jadnog života. Ostao sam s petero bolesne djece i djece bez roditelja. Svaki dan kada sam sa zdravstvenim knjižicama odlazio liječnicima, velika količina knjižica je bila popunjena i veliki iznos moje plaće je pronevjeren u obliku posjeta, EKG-a i laboratorijskih naknada. Također bih izgubio dio svoje plaće za franšizu osiguranja.
Sve dok mi knjigovođa škole mog djeteta, koja je primijetila moju situaciju, nije predložila knjigu o sirovoj prehrani. Pročitao sam ovu knjigu s punim entuzijazmom i prihvatio njen sadržaj te smo zajedno sa svojom djecom počeli jesti 100% sirovo veganski. Unutar nekoliko dana moja je astma nestala; Tada se stanje moje kćeri postupno popravljalo, a sinčiću su se noge ispravile, a ja sam nastavila svoju mladost. U roku od šest mjeseci moja težina se smanjila sa oko 160 na 70 kg. Za to vrijeme, jedući potpuno sirovo, vratio sam život i svježinu djeteta i zavjetovao sam se da nikada neću dotaknuti smrtonosnu hranu. Tvojoj knjizi dugujem svoj spas od nesreće."



G. Akbar Tofangchi- br. 11, Khazaei Alley, Arapsko susjedstvo, Naser Khosrow St, Teheran.

Pisac ovog pisma je žena koja dolazi u Teheran Raw Vegans klubu svaki dan nakon posla i pomaže nam u klubu, a ponekad i snimi neki video iz rada kluba:

“Kako sam prebolio rak sirovim veganstvom:

Uskoro ću proslaviti drugu godišnjicu sirovog veganstva. Prije samo dvije godine, kada je moj bol od raka postajao sve jači, upoznao sam knjigu o sirovoj hrani koja mi je potpuno promijenila život. Zapravo, ova mi je knjiga spasila život.

21. 2. 2533. (perzijski carski kalendar) osjetila sam nešto čudno u desnoj dojci. Pomalo uznemirena otišla sam liječniku, ali RTG nije pokazao ništa neobično. Nakon dva mjeseca počeli su bolovi koji su se ubrzo pogoršali. Počeli su posjeti liječnicima radi liječenja.

2533/6/25 uz moje dopuštenje izvršena je operacija; Kad sam došla k sebi, primijetila sam da mi je desna dojka nestala, desna ruka mi je utrnula.

Raspoloženje mi se nije puno promijenilo sve do 25.35.1.5., kada sam osjetio bolove u lijevom bedru, otišao sam kod nekoliko liječnika i nakon nekoliko slikanja, dijagnosticirali su rak kostiju i naručili

kompjuterizirano izvješće o osteotomiji od glave do pete. uzeti U drugoj operaciji kako bi se spriječilo napredovanje bolesti, također su mi uklonjeni maternica i jajnici. Prošlo je 40 dana... doktori su rekli da trebam opet u bolnicu. Odlučio sam otići u inozemstvo i tamo nastaviti liječenje. Otišao sam u Izrael; Nakon što su mi odstranili desnu dojku, svaka tri mjeseca su mi slikali pluća i jetru. Mnogo je zračenja prodrlo u moje tijelo. Liječili su me kobaltom četrdeset seansi, u svakoj seansi stavljali su kobalt s jedne strane tri minute, a s druge strane tri minute.

U Izraelu su opet počeli sa slikanjem i rendgenom, slikali su mi gušavost koju sam godinama operirao.

Na kraju mi je moj liječnik objasnio cijeli proces i rekao: "Kasno su vam odstranili prsni koš, ova bolest napada tri dijela tijela, pluća, jetru i kosti; imate rak kostiju u poodmakloj fazi. Glava vaše bedrene kosti postala je tako istanjena da se pitam kako se nije slomio dok sam sjedio na stolici u avionu?"

U Izraelu su dali petnaest seansi kobalta. Vratio sam se u Teheran s kovčegom punim fotografija, pisama, recepata i uputa. Bio sam na kemoterapiji tjedan dana u Teheranu, a od sedam ujutro do dva popodne stavljali su mi sol na glavu. Zbog toga što su zaustavili hormone, moja tjelesna težina je porasla sa šezdeset osam na osamdeset tri kilograma. Čak su mi predviđali da će mi otpasti kosa i pustiti bradu i brkove. Jednog dana, kad sam htio uzeti kapsulu, kad sam pročitao brošuru, vidio sam da piše da ovaj lijek ima do dvanaest nuspojava i moguću smrt; Ali još sam bio živ pa sam odlučio prestati se živcirati.

Deset mjeseci kasnije dogodila se najvažnija promjena u mom životu. Kad mi je jedan moj prijatelj, koji je i sam bio paraliziran, rekao da se osjeća puno bolje nakon mjesec dana prelaska na raw veganstvo, odlučio sam i ja postati raw vegan. Sljedeći dan sam otišao u klub sirovih vegana s bolesnim i razočaranim tijelom kako bih naučio njihovu metodu prehrane. Jeo sam pola sirovo, a pola kuhano nekoliko dana, sve sam se više ohrabrivao i konačno sam postao

apsolutni sirovojedac. Prehranom prvih mjesec dana dogodilo se čudo u mom tijelu. Moje obrve, koje su potpuno otpale, ponovno su počele rasti; Imao sam više energije za hodanje, vid mi se poboljšao i osjećao sam se preporođeno. Jednog sam dana pao sa stepenica na mramorni pod središnjeg osiguravajućeg ureda; Osjećao sam se kao da ću ostati paraliziran. S ta dva mjeseca sirove hrane u mom tijelu je bilo toliko promjena da je doktorica, kad su mi ponovno slikali zdjelicu i noge, rekla: "Vaše su kosti zdravije od mojih". Od tih dubokih rana u mom tijelu nije ostalo ni traga. Sačuvao sam sve dokumente i fotografije prije i poslije sirove hrane. Danas, nakon dvije godine raw veganstva, potpuno sam se promijenila. Za to vrijeme nisam uzimala nikakve lijekove. Desna ruka, koja je nakon operacije potpuno utrnula, vratila se u normalu. Moje tijelo, koje je nakon kemoterapije bilo puno podkožnih prištića i imalo jake bolove, ozdravilo je i prištići su nestali. Za to vrijeme smršavio sam dvadesetak kilograma. Sada radim osam sati dnevno i vrlo sam aktivan u slobodno vrijeme. Nadam se da ću svoje vrijeme provoditi sretno i zdravo u ovom novom životu."



Maryam Neshan BarJan, rođena 25. srpnja 1931. u Teheranu

***

Ova i tisuće drugih pisama primljenih od sirovojeda raznih nacionalnosti iz cijeloga svijeta dokazuju da su oni pacijenti koji prestanu koristiti lijekove i kuhanu hranu odmah i nepromjenjivo izliječeni od svake vrste bolesti jednom zauvijek.

Novine "AVANGUARD", koje izlaze u Erevanu, glavnom gradu Armenije, pišu u jednom od svojih brojeva (1964., br. 98): "Nekoliko inženjera, glazbenika i slikara, svi koji su učeni ljudi, postali su sirovojedi. Uvjeravaju vas da se osjećaju tako lagano i zdravo da se ne znoje i ne osjećaju lupanje srca."

Moskovski časopis pod nazivom "ZNANOST I ŽIVOT" ispovijeda u izdanju iz ožujka 1965. da među čitateljima ima mnogo onih koji jedu sirovu hranu, koji su se izliječili od raznih bolesti i izvijestili urednike o svim pojedinostima o svom ozdravljenju.

U ovim okolnostima ne može se razumjeti zašto biolozi i druga odgovorna tijela ne poduzmu aktivne mjere za provedbu načela sirove prehrane. Zašto oklijevaju kada je pronađen način za postizanje njihovog konačnog cilja oslobađanja čovječanstva od bolesti i osiguravanja sretnog života za sve? Ako žele, mogu izliječiti svakog bolesnika u roku od dva mjeseca i isprazniti bolnice od svojih pacijenata. Dužnost je svake plemenite osobe da ih upita žele li postići ovaj cilj ili ne.

Svečano izjavljujem cijelom svijetu DA ĆE SE OD DALJE PROPISIVANJE OTROVNIH LIJEKOVA I PREPORUKA KUHANE HRANE SMATRATI NAJBEZOČARNIJIM ZLOČINIMA PROTIV ČOVJEČANSTVA, JER SU TO ČIMBENICI KOJI

UZROKUJU SVE LJUDSKE BOLESTI.

***



Prekrasan 7-godišnji bijeli pas, Jackie živi s nama kao sirovi vegan od početka svog života.

Sada se lako dokazuje da je jedenje mesa neprirodno čak i za druge životinje, a pravih mesoždera nemamo. Jackie je od rođenja navikla na hranu koju jedemo. Većinu njegove hrane čine pšenica, datulje, grožđice, pistacije, salate i razno voće, a sve to u živom (sirovom) obliku, jer u našoj kući nema ni grama mrtve hrane. Ovaj pas s velikom željom jede čak i luk i rotkvicu.
Kad ga izvedemo van grada, pase kao janje na zelenim livadama. U usporedbi s drugim psima, ovaj pas je izuzetno zdrav, svjež i pun energije. Ako želimo naviknuti mladunce lavova, leoparda i vukova da jedu biljke poput ovog psa, oni će nakon nekoliko generacija potpuno napustiti svoju žestinu i smiriti se, te mogu živjeti zajedno s drugim životinjama poput krava. Ali naprotiv, krave nikako ne možemo naviknuti da jedu meso.

Što treba izbjegavati?

Suho voće koje je obrađeno sumporom ili oštrom vodom ili s drugim kemikalijama ne smije se konzumirati, jer nema nikakve hranjive vrijednosti i samo je otrovna tvar, tako da mu ni crvi ne prilaze. Ne smijete konzumirati ono maslinovo ulje koje je filtrirano kemikalijama i nema svoju prirodnu boju, miris i okus

i izgubio je hranjivu vrijednost. Slane masline, kiseli krastavci i kiseli krastavci pripremljeni sa soli ili octom ne smatraju se živom i prirodnom hranom. Također, ocat, vino i takva jela koja su se vratila iz prvobitnog i prirodnog stanja nemaju nikakvu hranjivu vrijednost. Sol se također priprema na način da grije i štetna je, osim što organizmu potrebna sol postoji u voću i povrću. Nemojte koristiti permanganat ili druga dezinficijensa za pranje voća i povrća.

Izbjegavajte tople prostorije, vruću odjeću i prljavi zrak. Nemojte koristiti sapun ili šampon, oni sadrže kemikalije koje su štetne za kožu i tijelo; Istuširajte se što je ranije moguće.

Sirovi vegani ne jedu neprirodnu, kuhanu, mesnu i masnu hranu postati jako žedan; Ne troši bezvrijedne kalorije da bi se gasile hladnom vodom, ne znoji se da bi svoje mjesto napunilo vodom. Osim toga, prirodna hrana uz sebe ima dovoljno vode. Priroda je proizvela prirodnu hranu na način da je ljeti puna vode, a zimi malo vode. Kad je sirovojed žedan, on gasi svoju žeđ pojedom krastavca ili rajčice ili šalicom voćnog soka ili čiste izvorske vode. U tu svrhu i za dodavanje vode kompotu i sl., svako živo biće treba pripremiti dnevno jednu do dvije čaše izvorske vode. U načelu, živojed ne bi smio dopustiti da u svoj organizam uđu nikakve kemijske ili otrovne tvari, čak i ako je količina vrlo mala; to je da ne smije piti vodu iz slavine. Ova voda ima klora i fluora, a koliko god je malo, jer ima moć ubijanja mikroba, ima i moć oštećenja stanica ljudskog tijela. Ljudske stanice su također osjetljive poput mikroba, također se brzo truju i propadaju, u cijelom svijetu čuju se žestoke kritike na ovu pogrešnu praksu. Neki ljudi podcjenjuju to trovanje, uzimaju tu vodu iz slavine, dodaju joj neke nove kemikalije i otrove, boje je i zovu je bezalkoholna pića.

Jednom mjesečno donesemo nekoliko vrčeva vode s izvorišta Vanak iz Teherana koji nam je blizu i koristimo je. Ogromna je razlika između okusa i mirisa izvorske vode i vode iz slavine.

Prskanje i kemijska gnojiva jedan je od nerazboritih postupaka "civiliziranih" ljudi ovoga doba. Pohlepni ljudi truju zemlju sa

kemijska gnojiva i umjetno povećavaju količinu proizvoda i umjesto toga smanjuju njegovu kvalitetu; prskaju voće i povrće kad je zrelo i odmah ga prodaju ljudima. Kasnije i sam doktor, koji je izumio ovo prskanje, uviđa loše rezultate vlastitog rada i umjesto da prestane, zabranjuje jesti voće i povrće.

Sada kada je situacija takva, ljudi ne bi trebali koristiti štetu prskanja kao izgovor i kuhati voće i povrće. Jer ako prskanje uništava vrijednost proizvoda za npr. 10%, kuhanje uništava vrijednost za 100%, a pritom proizvodi daleko više otrova u mrtvoj hrani nego prskanje. Ljudi bi trebali dobro oprati te zatrovane namirnice i ujedno se boriti protiv ove nehumane prakse. Sada se dižu glasovi ljudi iz cijelog svijeta. Oni osnivaju udruge, tiskaju časopise, otvaraju posebne trgovine i sanatorije i pansione kako bi hranili ljude hranom koja je proizvedena bez kemijskih gnojiva i pesticida. Neki od mojih stranih sljedbenika, kupuju zemlju za sebe da imaju privatni vrt i podmiruju svoje potrebe za voćem i povrćem bez kemijskih gnojiva i žive u stvarnoj slobodi.

Avantura Teheranske udruge RawVegans Odlučio sam prevesti i

objaviti svoju knjigu na francuskom, njemačkom, španjolskom i arapskom, a također i napraviti knjige od vrlo zanimljivih slova i proširiti svoju globalnu aktivnost, ali prijatelji i sirovohranitelji su inzistirali da osnuju klub u Teheranu . Zajedno s nekim osnivačima skupili smo određeni iznos novca, pripremili povelju i krenuli s radom. Svoje dvije velike sobe u prizemlju svoje kuće s vodom, strujom i telefonom besplatno sam ustupio klubu i proveo dvije i pol godine u vođenju kluba i sirovo veganskog restorana. Okupio sam članove koji su bili vjerni mojoj filozofiji i konstituciji naše zajednice, bili su aktivni, pomagali, organizirali prijateljske sastanke, pričali o rezultatima koje su dobili od prehrane sirovim, skupljali darove i šalili se kao velika obitelj i u ovom način smo okupili oko 900 članova.

Godinu dana nakon formiranja grupe, g. Javad Ramezani, koji je bio teško bolestan i liječnici su mu prerezali trbuh i

duodenumu i napravio promjene na želucu, došao je u klub na samrti (prema njegovim riječima) i postao član, postao je sirovojelac i spašen od smrti. Bio je vrlo zainteresiran za djelovanje zajednice te je izabran za člana upravnog odbora. Nažalost, nikada nije mogao razumjeti duboku i jednostavnu filozofiju sirovog veganstva. Ponekad je govorio: "Moja misao još nije stigla do uma Aterhova, možda će jednom stići i tamo." Ove dane čekam godinama, ali uzalud. G. Ramezani je rekao: "Aterhov ne bi trebao napadati liječnike i medicinsku znanost i osuđivati njihove pogrešne aktivnosti." Ali ja nisam imao takvo mišljenje i želio sam ljudima reći istinu.

Kad su aktivnosti kluba malo napredovale, ispraznio sam prvi kat svoje kuće, dogradio prethodne sobe s trećinom najamnine koju su nudili mešetari i dao ih klubu (polovica kuće pripada mojoj supruga.Ne dobivam stanarinu od svoje polovice). Svojim sam troškom otvorio posebna vrata na ulicu i izgradio podrum od 30 kubika za skladištenje, članovi zajednice nisu održavali redovite sastanke, imenovali smo upravni odbor među dijelom aktivnih članova, a kako bi da bih g. Ramezaniju dokazao da je u krivu u svojim stavovima, pustio sam ga da sam izabere ploču. Izabrao je Dr. Mohammad Kaar (profesor Teheranskog medicinskog sveučilišta) kao predsjednik Upravnog odbora. Ovaj liječnik je napisao knjigu pod nazivom "Sirovo vegetarijanstvo" punu apsurdnih i besmislenih laboratorijskih formula i gubio je vrijeme publike bezvrijednim predavanjima. Ubrzo je digao buru u klubu da smo ga morali isključiti iz članstva prema članku 29. Statuta kluba. Otišao je s nekim svojim istomišljenicima, uložio i otvorio klub pod nazivom "Znanstveno sirovo vegetarijanstvo" u ulici Ministara, svaka je osoba izgubila 40 ili 50 tisuća tomana i zatvorila ga, neki su ljudi također zažalili zbog svog rada i ponovno se pridružili našem klubu. Gospodin Ramezani nije izvukao pouke iz svog pogrešnog postupka, već je naprotiv, umjesto jednog doktora, u klub doveo dva-tri liječnika da drže govor.

Da su prihvatili moje riječi koje sam prije mnogo godina napisao u knjizi o sirovojedstvu, većina ljudi koji su umrli posljednjih godina sada bi bila živa. Na primjer dr. Iqbal, šef medicinskog sustava,

koji me je predao sudu na kaznu, ali je i sam bio kažnjen u stvarnom životu i umro. Srećom, sud je odbacio pritužbu medicinskog sustava kao neutemeljenu i presudio u moju korist. Medicinski sustav je tvrdio da se miješam u medicinsku "znanost", ali ja nemam što raditi s njima, samo pokazujem put prirode i ovaj pravi put će održati ljude zdravima i izliječiti ih, a kao rezultat toga, način zarade liječnika je blokiran, ali niti jedan biznismen ne voli da mu se uništi posao koji zarađuje novac! U knjizi "Sirovjeđenje" u kojoj se tumač i filozofija sirove prehrane i prema smjernicama ove knjige formira društvo sirovih vegana, navode se neke osnovne točke koje dokazuju pogrešnost i štetnost medicinske znanosti.

Puno se oslanjam na tok ove udruge i kluba jer imam da dokažem kako sam šest godina gubio sve svoje vrijeme, klonio se globalnih aktivnosti, marljivo radio i trošio novac, ali svi su ti napori bili uzaludni jer je nekoliko varalica uzela zajednicu, klub i restoran sa svom imovinom i namještaj od mene i pravih članova zajednice i predao ih protivnicima. g. Javad Ramezani, okrutni i bogati biznismen ljubitelj novca; Nije mogao shvatiti duboko značenje vrlo jednostavne i izvrsne filozofije sirovog veganstva, suprotno mom mišljenju, mislio je da će prije stići na odredište kroz znanost. Toliko je vjerovao u svoje mišljenje i bio toliko siguran u sebe da je odlučio učiniti nešto kako bi me izbacio iz kluba i stavio sebe na moje mjesto, a svoju znanstvenu filozofiju umjesto zakona prirode. Umjesto knjige o sirovojedstvu stavljaju knjigu dr. Majdija "Jedi i postanite lijepi" i uz pomoć liječnika preuzimaju klub. Da bi postigao ovaj opasni cilj, morao je upotrijebiti stotine prekršaja, kršenja zakona, laganja, prijetnji, prisile, insceniranja, itd. Prvo je pokušao udaljiti MohammadReza Mahtabija i Manouchehra Safarzadeha (dva člana upravnog odbora) od sebe .

G. Mahtabi, 28-godišnji inženjer poljoprivrede koji je preživio tešku bolest bubrega jedući sirovu hranu, pomogao je popraviti klub nekoliko mjeseci. Bio je to talentirani mladić koji je s ponosom radio sve instalacije, vodoinstalaterske, ličilačke i stolarske radove u klubu uz pomoć

gospodine Safarzadeh. Zatim je šest mjeseci vodio cijeli klub i restoran. Proučavao je pripremu sirovih salata i napisao knjigu pod naslovom "Sirova veganska hrana, jedina ljudska hrana". G. Mahtabi je želio osnovati poljoprivrednu tvrtku za društvo, ali je njegov plan ostao nedovršen jer nije pronađeno odgovarajuće zemljište; Gospodin Mahtabi nije baš imućan i da smo mu dali malu plaću da vodi klub i zadržali ga, naš klub ne bi bio u ovoj jadnoj situaciji, ali gospodin Ramezani je bio toliko maltretiran da je pobjegao od nas i rekao svojim prijateljima: "Otići ću, jesti kuhano i umrijeti." I on je učinio isto. Otišao je u Khorramshahr, zaposlio se u banci Keshavarzi, udaljio se od kuće, prijatelja i ljudi, ostao sam, kuhao, a kao posljedica toga bolest bubrega mu se ponovno pojavila i ubila ga.

G. Manouchehr Saffarzadeh marljivo je radio za klub i pomagao, ali zato što je najbolje od svih razumio duboku filozofiju sirovog veganstva i uvijek ju je branio, to je bilo zato što ga je g. Ramezani gledao kao neprijatelja, na ovaj način. Odbor se razbježao. G. Safarzadeh je otišao u Shiraz, a g. Abulfazl Sadarat je otišao u Jahrom, g. Ramezani i gospodin Kayhani su ostali, gospodin Abulfazl Kayhani nije važna osoba, on je rođak gospodina Ramezanija i njegov odani prijatelj. Otputovao sam u inozemstvo tri ili četiri puta u to vrijeme, sirovi vegani me zovu po cijelom svijetu, žele me vidjeti, a ja ponekad odem kod njih. U tim situacijama g. Ramezani je vidio prazna polja i započeo svoju diktaturu. Imamo ustav koji su izradili iskusni pravnici koji su sve predvidjeli i ojačali moju ovlast da spriječim takva kršenja; Ali gospodin Ramezani ne poznaje zakon. Za njega je njegova želja zakon.

Prema člancima 18., 21. i 29. g. Ramezani i gosp. Kayhani su zakonski izbačeni iz zajednice, a svaki potez koji su poduzeli protiv mene bio je nezakonit i prisilan. Da sam htio, mogao sam na vrijeme iskoristiti svoj autoritet, smijeniti ih i preuzeti vođenje udruge, ali koliko god to bilo čudno, g. Ramezani me posebno zanimao zbog njegovog aktivnog i dinamičnog duha, posebno da je bio aktivan i pomagao udruzi. Organizirao je seminar u svom vrtu. Nisam ga htjela uznemiriti; Uvijek sam čekala da prihvati svoju pogrešku i vrati nam se.

Možda mi se rugao i smatrao se mudrim jer prihvaća medicinsku znanost, ali ja ne. Rekao je: "U borbi se moraju koristiti svakakva sredstva i planovi." G. Ramezani je imenovao jednog od svojih prijatelja i kolega iz razreda, g. Mostaana, za knjigovođu, koji sav novac prikupljen od prodaje restorana, ureda i članstva odnosi u banku i slijeva na osobni račun g. Ramezanija. Što g. Ramezani radi s tim novcem? Nitko ne zna i nikome ne odgovara. Gospodin Ramezani napravio je pečat; Nedjeljom i utorkom od 16 do 20 sati i četvrtkom od 13 do 15 sati održavala su se predavanja, a pacijente su besplatno pregledavali liječnici i nutricionisti. On stavlja ovaj pečat na letke koje sam dao tiskati o svom trošku, jer gospodin Ramezani ne troši novac na reklame. Zdravstveni sustav mi je prigovarao da se miješam u medicinski rad, sada to radi gospodin Ramezani.

Neko su vrijeme počeli s akupunkturom u klubu; Žene, djeca, stari i mladi, sjede uza zid s iglama zabodenim u uši, nos, usne, čelo, ruke i koljena poput tihih kipova! Čekali su da bolest iskoči s vrha igle i spasi ih!

Kakve samo smiješne scene ne stvara neznanje kuhanog naroda? Dr. Nawab je održao govor preko klupskog spikera i objavio da se ne slaže s Hovannessianovim mišljenjem. Vrlo dobro, g. Nawab, ako se ne slažete s mojom filozofijom, što radite u ovom klubu? Postoje milijuni ljudi u svijetu koji su protiv filozofije sirovog veganstva, imaju li svi oni pravo ući u naš klub i govoriti protiv nas? Kada sam izdao obavijest o ovom razvoju događaja kako bih obavijestio članove, to je razljutilo g. Ramezanija; Promijenio je bravu na dvorišnim vratima, koja sam sama izlopala i zasadila cvijećem, tako da ne mogu ući u dvorište zalijevati vrt; Vrata mog ureda su zaključana i morao sam otvoriti nova vrata svog ureda iz hodnika. Ulazna vrata kluba iz hodnika također su zaključana straga.

Došlo je vrijeme za izbor novog upravnog odbora. upitao je gospodin Ramezani neki ljudi da pripreme pozivnice. Pozivnice su bile napisane i stavljene u kuverte. G. Ramezani je ove koverte odnio u svoj dom da ih označi i pošalje, ali niti jedna od njih nije poslana, tako da nijedna

dž ematlija je znao za izbor novog upravnog odbora. Tijekom ovih dana g. Ramezani je prikupio sve dokumente č lanova i odnio ih svojoj kuć i. Naredio je gospodinu Mostaanu da ne prima nikoga za č lana. Ovo je veliki zloč in. Netko je pitao gospodina Ramezanija da neki gospodin ž eli postati č lan, zaš to niste prihvatili? A on je odgovorio: "Nije mi se svidio njegov izgled." Nijedan diktator na svijetu nije spreman dati tako grub odgovor. Gospodin Ramezani je u svojoj kuć i pozvao prijatelje, poznanike, susjede, rodbinu i druge ljude na druž enje i svakome od njih dao č lansku iskaznicu kako bi mogli uć i u klub i glasati za njega na dan izbora.

Na dogovoreni dan izbora u klub ulazi g. Ramezani sa skupinom laž nih pretendenata na sirovojedenje i tekstom novog ustava, s novim imenom, s novim centrom i s novom filozofijom, koji je gospodin Ramezani izglasao u svojoj kuć i sa samo jednim "tajnim" glasanjem . Predstavio je skupinu liječ nika i ostalih koje je sam odabrao “tajnim” glasovanjem i rekao: “Tko se slaž e, neka digne ruku”. Nekoliko plać enika je iznenađeno podiglo ruke i Mr. Ramezani objavljuje: "Odobreno je." Nekoliko pravih č lanova kluba protestiralo je. Uš ao sam u klub iz svoje kuć e i objavio da je gospodin Ramezani već duž e vrijeme isključ en iz č lanstva u zajednici, tako da nema pravo ni glasati, niti birati i biti biran. Ovi izbori su nelegalni i laž ni. Gospodin Ramezani je prijavio ove izbore i nismo se bunili jer ova nova udruga nije vezana za naš u. Ovo je nova zajednica s novim imenom, s novom svrhom, s novom lokacijom, s novim ustavom, s novim knjigama, s novim osnivač em i tajnikom. Svatko je slobodan izabrati sebi cilj, okupiti oko sebe nekoliko istomiš ljenika, osnovati druš tvo i registrirati ga; Ali u povijesti nije viđeno da ilegalna skupina uđe u populaciju svojih protivnika, organizira sebi laž ne izbore, ukloni glavne osnivač e zajednice i otme svu imovinu izvornog stanovniš tva. To je kao kad neprijatelj opsjedne grad, nekoliko stanovnika grada otvori vrata i preda grad neprijatelju. Druš tvo sirove prehrane protiv je pogreš ne djelatnosti liječ nika. Ďanak 17. Ustava kaž e: „Pravi raw vegan nikada

se razboli i ne treba mu liječenje i zahvate."
Što se tiče nesreća i sudara, obučavamo veganske kirurge koji će operirati bez antibiotika, bez seruma i bez životinjskih proteina.

Kažu mi "zašto se ne slažeš s ovim doktorima koji su sirovi jedu i pričaju o sirovoj hrani?" Nije istina. Dr. Majdi kaže ljudima: "Ponekad možete jesti kuhano, nema problema." I sam jede, dr. Nawab smatra da sa sirovom hranom treba početi postupno.
Iz izgleda i izgleda dr. Rashtija (jednog od novih članova uprave) može se shvatiti da nije raw vegan. Ovi liječnici su klub sirove hrane učinili središtem oglašavanja i okupljanja kupaca za svoj ured kako bi stekli slavu. Dr. Nawab je postao predsjednik upravnog odbora, što će biti njegovo predsjedništvo? Samo da jedan sat tjedno priča o proteinima i vitaminima i to je to? Predsjednik bi trebao voditi poslove kluba.

Pitam se kako dr. Majdi, dr. Nawab, dr. Rashti i drugi odbor članovi izabrani od g. Ramezanija, koliko god bili protiv moje filozofije, kako su pristali sudjelovati u ovim lažnim izborima s ovom sramotnom inscenacijom i smijeniti Hovannessiana, osnivača i stalnog tajnika udruge? Smijenili su osnivače, izbili mi iz ruku klub koji sam stvarao i vodio šest godina, nasilno preuzeli klub sa svom opremom i objektima. Našoj udruzi ne trebaju "znanstvena" predavanja. Kada prihvatimo zapovijed prirode "ne jedi kuhano, ne jedi životinje, jedi sirovu vegansku hranu koliko god želiš i što god želiš." Ne trebamo čuti ništa drugo.

G. Ramezani zamišlja sebe kao znanstvenika. Kad me sirovojedci okruže i raspituju se, u razgovor se uključuje gospodin Ramezani koji priča o glukozi i glukogenu. Jednog dana, tijekom svađe, gospodin Kayhani me je počeo psovati. Podigao je ruku i pet-šest puta viknuo: “Armen, Armenac, Armenac”. Kao da je armenski nekakvo prokletstvo! Ponosan sam što sam Armenac i ponosan što sam Arijevac i što živim u Perziji. Armenci nikada nisu bili zlostavljani od perzijskih sunarodnjaka i uvijek su uživali njihovo poštovanje. Stvaranje mržnje među narodima jedna je od najgorih stvari. Jednom se slično dogodilo

dan tijekom sastanka odbora, tijekom svađe, dr. Kaar je na trenutak izgubio pribranost i počeo me psovati što sam u životu čuo samo iz usta ljudi na ulici. Sjedio sam šutke i začuđeno gledao kako se ta ugledna osoba gubi i ne razumije što govori. Lupio je rukama o stol i rekao: "Idi ti gore i sjedni u svoju sobu, ovdje je naša, nije tvoja." Budući da je prethodni put požalio zbog svog ponašanja i zagrlio me, poljubio i ispričao se, ja sam mu oprostila; Ali drugi put je otišlo potpuno van granica. Morali smo ga izbaciti zajedno s gospodinom Azdanlouom, ne samo iz upravnog odbora, nego i iz članstva udruge.

Da bi me živcirao, gospodin Ramezani mi nije platio stanarinu već pet mjeseca. Jednog dana je ludo uletio u klub i kad me vidio kako razgovaram s nekolicinom ljudi o sirovojedstvu, povikao je "Gubi se odavde." Zatim je naredio radniku kojeg je upravo zaposlio: “Izbaci ovo”. I mene je ovaj radnik gurnuo i izbacio sa stepenica ulaznih vrata, te sam pao na tlo i glavom udario u motocikl i povrijedio se. Da nisam sirovojelac, doživio bih moždani udar. Otišli smo u policijsku postaju, a odatle do medicinskog vještaka, ovaj radnik se htio osloboditi krivnje i glasno ponavljao: "Aterhov kaže da ćete smršavjeti ako dodirnete stol." Toliko je naučio od sirove prehrane! I gospodin Ramezani je istražitelju htio pokazati neke papire, ali ih je istražitelj odgurnuo. Sigurno, Mr.

Ramezani je htio pokazati svoju famoznu konstituciju i dokazati da je on tajnik zajednice, a ja smutljivac. Što sam ja tu mogao? Oprostio sam i izašao; Je li ovo bila zadnja scena komedije ili tragedije? Ne znam; Gospodin Ramezani bi trebao odgovoriti. Više puta mi je prijetio da će učiniti nešto da me natjera da gola pobjegnem iz Perzije! Može da je to njegov običaj jer mojoj filozofiji duguje svoj život. Ovo je također jedna vrsta zahvale. Kad ga pitaju: "Gdje je onda Aterhov?" On odgovara: "On je anti-nauka." Ovdje izjavljujem da je bilo kakva šteta mom životu i imovini od njega (ili istih agenata za prodor).

Sebičnost i nerazborita ljutnja dovode neke ljude do točke u kojoj moj telefonski imenik koji sadrži imena svih članova

su registrirani i dvije mape pune engleskih mailova (oko tisuću) nedostaju iz mog ureda. Ne mogu reći čije je djelo ovaj podli i nedostojni čin, ali znam toliko da je djelo osobe koja želi stupiti u kontakt sa sljedbenicima sirovog veganstva i zlostavljati ih. Jasno je da ih osoba koja ih je ukrala ne može javno koristiti. Tko god da je ovo napravio, napravio je to iz neznanja. Opraštam i tražim da mi, ako osjeti malo ljudskosti u svom srcu, nakon što od njih sazna svoje značenje, pošalje ova pisma; jer će ova pisma biti iznimno važna i vrijedna za mene i za povijest sirovog veganstva u budućnosti.

Sad kad ne idem u klub, liječeni dolaze na drugi kat moje vile zahvaliti se i informirati se i kupiti knjige. Formirali smo zajednicu s filozofijom zapisanom u knjizi sirove hrane. Svatko tko ne prihvati ovu knjigu ne može postati članom ove zajednice. Liječnici koji žele postati članovi udruge raw vegans, trebali bi zatvoriti svoje ordinacije i ne pisati pacijentima recepte ni otrove, ali oni su ipak liječnici i ne mogu se potpuno odreći svojih krivih znanja, a ako i učine, nemaju što raditi i nemati što reći. U našem klubu predaju o vitaminima, proteinima i svojstvima biljaka. Ove riječi su samo besmislice, mitovi, fantazije i izmišljotine. U početku su predavali tri puta tjedno, kasnije jedan dan u tjednu i to samo po sat vremena. Uskoro će se ljudi umoriti od slušanja ovih riječi i ponestat će im riječi, što će sljedeće učiniti? Koliko mogu zavaravati ljude?

Uostalom, ako jednog dana Ramezani produbi svoje studije i prihvati svoje greške, odustane od medicinske nauke, vrati se prirodi i podredi prirodnim zakonima, mi smo otvoreni da ga prihvatimo i zanemarit ću sve nevolje koje su mi se dogodile; Nema zamjerke u etici pravih sirovih vegana, mi opraštamo.

Sirovo veganstvo je sve više nego sve revolucije u povijesti

Gospođa Astrie sa skupinom sirovo-veganske djece iz sirotišta



Grupa sirovo-veganske djece u sirotištu Nancy Anna Zabler u Australiji



Arshavir Ter Hovannessian



Primjer pravog č ovjeka, pokretač a novog svijeta bez bolesti, siromaš tva, gladi, rata i ubojstava, primjer potpunog sirovog vegana 20. stoljeć a, Anahit, 20 .
godiš nja kć i Aterhova, koja nikada nije konzumirala niti jedan zalogaj kuhanog i nikada nije uzimala nikakve lijekove ili cjepiva.



Anahit, 15 godina (slika u boji)

10-godišnja Anahit (kolorizirana slika)

Logotip tvrtke

Teheranska sirovina-

Jelo društvo



Potpis

autora

Teheran – 1976

Arshavir Ter Hovannessian, Grad Teheran, Karim Khan Blvd, Sanaei St, Sanaei SQ, No.2.

Recite: 828878

Dear mothers, note well:

If you want your child to be born healthy and live a healthy life, you should feed her/him with natural nutrition from the uterus time.

If the mother's milk is made from dead food, then it's poisonous for baby.

Your baby hates cooked food as much as she/he hates cigarettes, alcohol and drugs.

Accustoming a baby to dead food is one of the most terrible sins.

Raise your children like Anahit, healthy and happy.